



NIROGA DHAM

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

GRV LIB

HARIDWAR

Vol. 13 1991

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

1316 s 2



131652

131

निबोवाधाम

ग्रीष्म ऋतु अंक १०

वर्ष १२

अंक २

परिवार को स्वस्थ रखने में सहायक बेजोड़ पारिवारिक पत्रिका

Vol. 12

1990

APR-JUL

ग्रीष्म ऋतु अंक

- | | |
|--|---|
| ☐ ग्रीष्म ऋतु में आहार विहार | ☐ जरा ख्याल रखें |
| ☐ रोगग्रस्त होने पर आवश्यक सावधानियां | ☐ मालिश के लाभ |
| ☐ स्वास्थ्यरक्षा के लिए आन्दोलन कीजिए | ☐ आयुर्वेद के उपदेश |
| ☐ सावधान! कैंसर किसी को भी हो सकता है | ☐ छोटी छोटी बड़ी बातें |
| ☐ कैंसर - लक्षण और कारण | ☐ मानसिक प्रदूषण |
| ☐ कैंसर का आयुर्वेदिक निदान | ☐ शिक्षाप्रद नीति वचन |
| ☐ एक प्रज्ञापराध - धूम्रपान | ☐ निकोटिन के प्रभाव |
| ☐ शरीर विज्ञान - हमारे फुफ्फुस | ☐ धूम्रपान क्यों न बढ़े |
| ☐ मानसिक रोगों से बचाव के उपाय | ☐ परीक्षित उत्तम योग |
| ☐ नारी रोगों की चिकित्सा | ☐ विवाह के बाद |
| ☐ सूतिका रोग - कारण और निवारण | ☐ इन्हें फेंकिए नहीं |
| ☐ रोग समस्या - समाधान प्रस्तुत है | ☐ रात में दही न खाएं |
| ☐ स्वादिष्ट और पौष्टिक - व्यंजन | ☐ काला व सैन्धव नमक |
| ☐ बालों का पोषण और रक्षण | ☐ चन्दन बला लाक्षादि तैल |
| ☐ बालों का झड़ना और पकना | ☐ प्रवाल पंचामृत रस |
| ☐ योगाभ्यास की कठिनाइयां | ☐ नेत्र रोग की चिकित्सा |

स्थायी स्तम्भ



131652

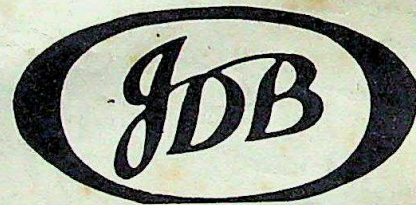
- | | | | |
|-------------------------------------|--------------------------------------|---|--------------------------------------|
| ☐ महिला जगत | ☐ रसोई घर | ☐ ऋतु चर्चा | ☐ घरेलू इलाज |
| ☐ होमियोपैथी | ☐ अध्यात्म | ☐ ज्ञान-गंगा | ☐ आचार संहिता |
| ☐ योग-आसन | ☐ पत्र गोष्ठी | ☐ वैद्यराज पं. नरोत्तम मिश्र (कथा) | |

एवं

- | | | | | |
|--|-----------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|---|
| ☐ शराब न पिएं | ☐ ठण्डाई | ☐ पहले शुद्धि | ☐ नारियल तैल | ☐ मौसम की चीज़ - शर्बत |
| ☐ नशे का प्रभाव | ☐ गोखरु | ☐ उचित वेष | ☐ अमलतास | ☐ शीतल पेय - सत्तु |
| ☐ शुभ संकल्प | ☐ कर्म योग | ☐ कर्म का फल | ☐ प्रभु-महिमा | ☐ सर्वशक्तिमान ईश्वर |

आदि पर लेख, बोध कथाएं एवं ढेर सारी उपयोगी सामग्री

स्वर्ण पदक विजेता

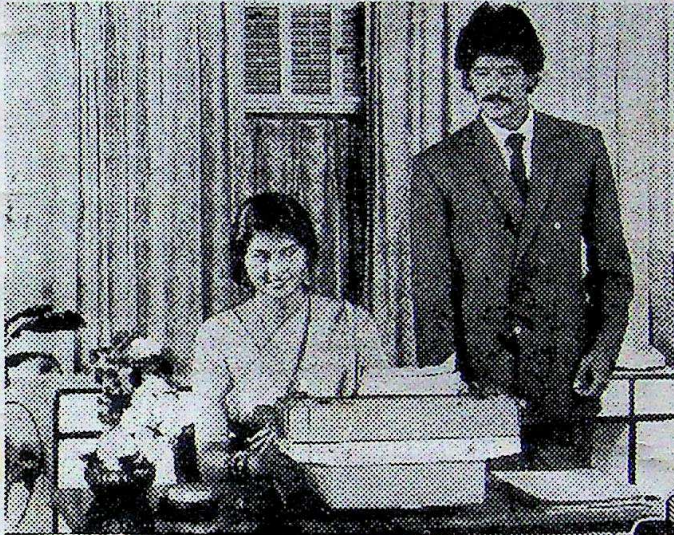


- * माइक्रोफ़ाइनड प्रोसेस से तैयार
- * मक्खन सा मुलायम
- * दुर्गंध विनाशक
- * दाँतों और मसूड़ों का रक्षक

जे. डी.
बिटको
दंत मंजन

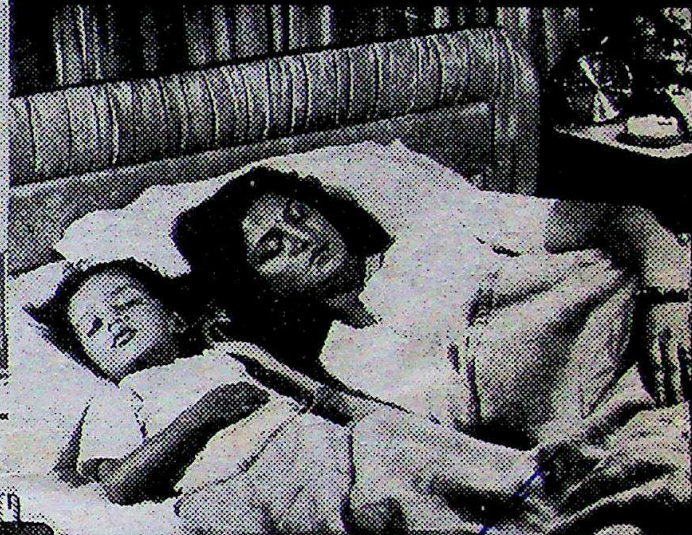
दिन भर आपको खुशबू दे

बस, जेट फ्रेंस मैट लीजिए और बाई ओर की हीटिंग प्लेटपर रख दीजिए। स्विच ऑन कीजिए... वाह.....सारा दिन खुशबू से महकाता रहे पूरे दस घंटों तक। कितना सुखद है जेट-एज अगरबत्ती की सुगंध के बीच काम करना।

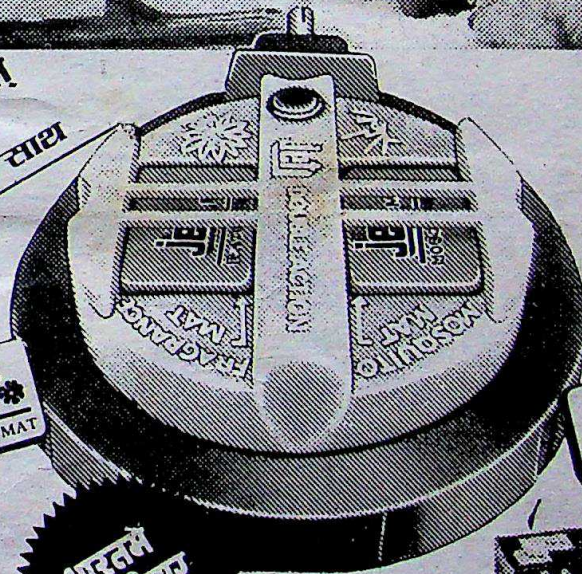


रात भर मच्छरों को भगाए

जेट मोस्कीटो मैट को दाई ओर की हीटिंग प्लेट पर रख दीजिए। बटन ऑन कीजिए.... बस, मच्छरों को अलविदा... फुर्ररर.... पूरे दस घंटों तक चैन की नींद सोइए। कितना सुखद है मीठे सपनों में डूबे रहना !



10 रुपये की बचत
मुफ्त ८ मोस्कीटो मैट्स
डबल एवशन वेपोराइज़र के साथ



भारत में पहली बार

- मस्किटो मैट्स केमिकल्स में दुनिया भर में जानी-मानी सुमिटोमो जापान की आधुनिक टेक्नालॉजी द्वारा
- एल्यूमीनियम में पैक मैट जो ज्यादा देर तक असर दिखाए, मच्छरों से पूरी सुरक्षा दिलाए
- इसकी असरकारक शक्ति १०० % सुरक्षित रहे यानी आपके पैसे का १०० % मूल्य चुकाए



जेट डबल एवशन वेपोराइज़र



सोनिक इलेक्ट्रोकेम प्रा. लि.

रजिस्टर्ड ऑफिस: ३८ पटेल नगर, इंदौर ४५२ ००१ फोन: ६०५०७/१

उत्प्रेषण: अहमदाबाद, बंगलूर, बम्बई, कोचीन, दिल्ली, गुवाहाटी, हैदराबाद, मदास, सिकंदराबाद, विजयवाडा

- जनस्वस्थ के लिए समर्पित एक नाम.

बैद्यनाथ के विशिष्ट उत्पादन

■ सुन्दरी कल्प फ़ोर्ट :- स्त्रियों के लिए स्त्रियों का टॉनिक

हार्मोन्स का सन्तुलन ठीक रख कर, स्त्रियों की खास ज़रूरतें पूरी करने वाली, उत्साह हीनता, चिड़चिड़ाहट, घबराहट, थकान, शारीरिक पीड़ा दूर करने वाली और उन्हें ताकत, ताज़गी, चुस्ती-फुर्ती तथा सौन्दर्य प्रदान करने वाली दवा और टॉनिक ।

■ अमीबिका :- पतले दस्त, खूनी पेचिश बन्द करने में समर्थ

अमीबिक डीसेन्ट्री, डायरिया, पतले दस्त या खूनी पेचिश तुरन्त बन्द करने वाली सफल सिद्ध टेबलेट! इसके सेवन से गुदा की जलन भी शीघ्र मिटती है ।

■ कब्ज़हर :- कब्ज़ को दूर करने वाली श्रेष्ठ दवा

कब्ज़ और उसके कारण होने वाले दूसरे विकार जैसे सिर-दर्द, बुखार, आंखों की जलन, बेचैनी, अरुचि.... इन सबको आसानी से दूर करने वाला — बैद्यनाथ का नया उत्पादन — है कब्ज़हर । सभी प्रकार के कब्ज़ का यह असरकारी इलाज है ।

■ पायराइड्स :- पाइल्स (बवासीर) की श्रेष्ठ औषधि

पाइल्स याने बवासीर के लक्षण हैं- गुदा में जलन व खुजली होना, खून गिरना और अत्यधिक पीड़ा होना । इससे शीघ्र छुटकारा पाने के लिए- बैद्यनाथ पायराइड्स टेबलेट लीजिए ।

■ सुरक्ता :- खून साफ़ करने वाला प्राकृतिक रक्त शोधक

यह दवा रक्त शुद्ध कर कील-मुंहासों से हमेशा के लिए छुटकारा दिलाती है

■ अम्लपेष्टिको (अम्लपित्तान्तक योग) :- दो गोलिएं दो बार, एसिडिटी भागे उस पार

खट्टी डकारें, अपचन, सीने में जलन, खाने में अरुचि या पित्त बढ़ना - ये सभी शिकायतें इसके सेवन से दूर होती हैं ।

■ श्वास कल्प:- हो श्वास की बीमारी, साबित यही गुणकारी

पुराना या नया दमा, श्वासनलिका की बीमारी, ब्रोंकाइटिस आदि में शीघ्र राहत देने वाली दवा ।

■ कासामृत:- श्वास कास (खांसी) पर शीघ्र गुणकारी दवा

पुरानी से पुरानी और बार बार होने वाली सभी प्रकार की खांसी दूर करने वाली अमृत के समान गुणकारी दवा । बच्चों के लिए भी लाभ दायक ।

■ मधुमेहारि :- डायबिटीज़ दूर करने वाली प्रभावशाली दवा

मधुमेह दमनकारी यह दवा गुड़मार के साथ अन्य गुणकारी औषधियों एवं स्वर्ण भस्म मिला कर करेले के रस में बनाई जाती है । मधुमेह की सफल सिद्ध दवा ।

शक्तिम गुणकारी दवाएँ - बैद्यनाथ दवाएँ

आयुर्वेद महा सागर के दो अनमोल औषधि-रत्न

सोम सुन्दरी घृत (भै.र)



गर्भवती महिला के लिए सेवन योग्य
पौष्टिक एवं गर्भ-रक्षक तथा पोषक
श्रेष्ठ आयुर्वेदिक योग

इस योग के विषय में आयुर्वेद का कहना है -
द्विमासगर्भिणी नारी षण्मासानुपयोजयेत् ।
सर्वज्ञं जनयेत्पुत्रं सर्वामयविवर्जितम् ॥

अर्थात् गर्भ स्थित होने के दो मास बाद से छः मास तक इस घृत का यथाविधि सेवन करने वाली गर्भवती स्त्री बुद्धिमान और सर्वरोग रहित निरोग और सुदौल सन्तान को जन्म देती है। 'न तत्र प्रियते बालो यत्रास्ते सोमसंज्ञितम्' - के अनुसार सोमघृत के सेवन से नवजात शिशु, रोगग्रस्त होकर, अकाल मौत नहीं मरता।

यूरोवाश (Vaginal douche)

सप्ताह में कम से कम दो बार अवश्य प्रयोग करें

किशोर, नवयुवा एवं विवाहित युवा व प्रौढ़ महिलाओं के लिए अत्यन्त उपयोगी आयुर्वेदिक योग

योनि-प्रक्षालन (Vaginal douche) के लिए 'यूरोवाश' का उपयोग करने से योनि में शोथ होना, जलन या खराश होना, दुर्गन्ध आना और श्वेत प्रदर होना जैसी व्याधियां नष्ट होती हैं।

दवा विक्रेता से खरीदें, यदि न मिले तो
निम्नलिखित पते पर पत्र लिखें

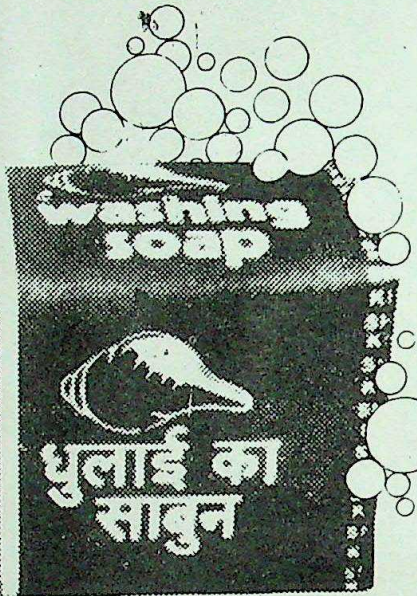
आर्डर भेजकर
पोस्ट पर्सल
द्वारा
मंगा सकते हैं!

सेनिटेक्स केमिकल्स लि
गोरवा इण्डस्ट्रियल रोड, बड़ोदा

ब्रांच - सेनिटेक्स केमिकल्स लि. ४१ शीलनाथ केम्प, इन्दौर, फ़ोन : 5472

झाग समन्दर सा

चमक मोती सी



कपड़ों की सुरक्षा
जगमगाती सफ़ेदी
कोमल हाथों की हिफ़ाज़त
के लिए

शंख[®]

धुलाई का साबुन

चेतावनी
मिलते जुलते नामों में
आ रहे नकली साबुनों
से सावधान रहें

Regd Trade Mark
No 321415

निर्माता:
रावत सोप्स प्रा. लि.
४६, उद्योग नगर, इन्दौर

ट्रेडमार्क धारक - सोहन सोप फेक्ट्री, जयपुर

झरते बाल या अकाल सफेद बाल का कारण है बालों की जड़ को अपर्याप्त पोषण...

बालों की रखवाली के लिए जरूरी है आन्तरिक एवं बाह्य पोषण

केशरत्न टेबलेट और तेल

सुंदरता के लिए जरूरी है घने, लम्बे और मुलायम बाल, जिस के लिए चाहिये

आयुर्वेदिक केशरत्न टेबलेट्स

जो बालों की जड़ को

आन्तरिक पोषण देकर झरते बाल और अकाल

सफेद बाल की तकलीफों में सहायक है।

सूचना : अच्छे परिणाम के लिए टेबलेट के साथ केशरत्न तेल का भी नियमित इस्तेमाल करें। स्त्री और पुरुष दोनों के लिए। किसी भी अतिरिक्त प्रभाव बिना उपयोगी है।

V.P.P. के लिए : केशरत्न १२० टेबलेट (१ माह का कोर्स) रु. २५/- ३ माह का कोर्स रु. ७५/-
केशरत्न तेल २०० ml रु. २२/- पैकिंग मुफ्त, V.P.P. खर्च अलग।



धन्वन्तरी फार्मसी,

सी-१४, ऐप. पी. शाह उद्योगनगर,
जायनगर-३६१ ००२, (गुजरात)

फोन : ७३१०७

हर प्रमुख नगर में

स्टोकीस्ट नियुक्त करने हैं।



APEX/894



हवाबाण के उत्कृष्ट उत्पादन

स्वानुभूत आयुर्वेदिक औषधि

कब्जी का महाकाल

पेट साफ करे कब्ज दूर करे, पेट दर्द, अजीर्ण, कब्जी, बवासीर नलों का भरना, रक्त विकार, कब्जी से सिस्टर्द, कमर दर्द आदि नष्ट करता है।

अनारदाना चूर्ण

खट्टा मिठा स्वादिष्ट पाचक अरुचिनाशक

गेसोना पिल्स

पेट के बड़े हुए (उदर वायु) गैस को आराम पहुँचाकर भूख बढ़ाती है।

पौष्टिक चूर्ण

वीर्यवर्धक एवं धातुओं को पृष्ट करके शरीर को बलवान बनाता है।

व्यंगहारी

मुख की झाड़िया, काले धब्बे, मुँहासे दूर कर, चेहरे को सुंदर बनाता है।

जलजीरा स्ट्रॉंग

स्वादु पाचक पदार्थों से एवं निम्बू द्वारा निर्मित शितल पेय

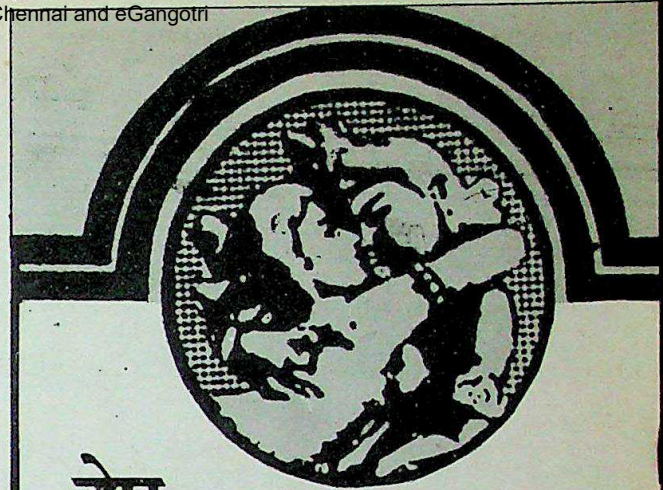
कफ सायरप

सर्दी, खाँसी, एवं कफ के लिए जो गले कि बलगम को निकालकर, खरखराहट दूर करता है।
खाँसी में आराम पहुँचाता है,

निर्माता :- **हवाबाण हरडे डिपो**

३१०, जवाहर मार्ग, इन्दौर-४५० ००४

Sita Ads.

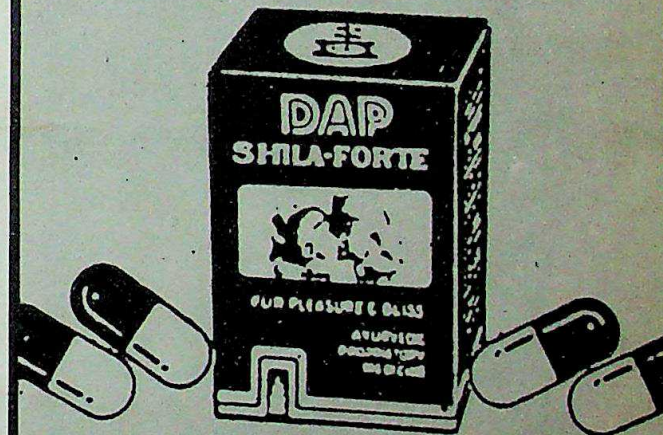


डेप

शिला-फोर्ट

केपसूल

आनन्द तथा सम्पूर्ण सन्तुष्टि हेतु



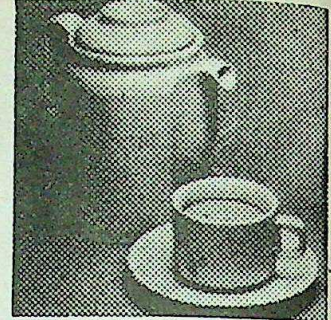
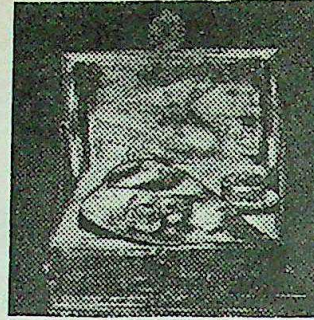
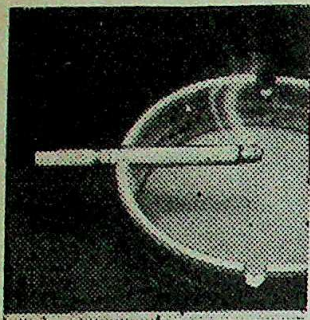
Ayurvedic Proprietary Medicine

डेकन आयुर्वेदाश्रम

फार्मसी लि.

सैदाबाद, हैदराबाद (आंध्र प्रदेश)

कुछ आदतों से दांतों पर दाग-धब्बे पड़ जाते हैं



मुक्ता चमक

आयुर्वेदिक विधि से तैयार किया गया एक अनोखा फार्मूला है जो बुरे से बुरे धब्बेदार और बदरंग दांतों को भी साफ़ कर देता है। बस, दिन में एक बार थोड़ा सा मुक्ता-चमक गीले दूध ब्रश या अंगुली से अपने दांतों और मसूड़ों पर फैलाइए। कुछ रुकिए और मुंह धो लीजिए। आप देखेंगे कि पान खाने, सिगरेट पीने या पान-मसाला खाने से दांतों पर पड़े दाग धब्बे धीरे-धीरे गायब हो जाएंगे और नज़र आएंगे चमकमाते बेदारा दांत!

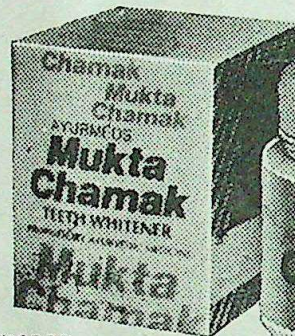
यदि आपके नगर में 'मुक्ताचमक' न मिले

तो कृपया इस पते पर पत्र लिखें

पनराम आयुर्वेद प्रा.लि.

३०३, लकी मेन्शन, ७९, जन्म भूमि मार्ग, बम्बई-४०० ००१ फोन - २८७९३९९

ये आदत उन्हें साफ़ कर देती है!



**मुक्ता
चमक
टीथ
व्हाइटनर**



बालों को रस्वे सुन्दर-मुलायम रेशमसा आयुर्वेदिक जड़ी बुटीयोंवाला सिल्केशा

सुन्दर बाल नारीके रंगरूप में चार-चांद लगाते हैं:

प्राचीन काल से भारत की नारीयां-शकुंतला, आम्रपाली, नूरजहाँ-सभी बालों को रेशमी मुलायम बनाये रखने के लिये जड़ी बुटीयोंका प्रयोग करती थीं।

सिल्केशा पारम्परिक और समय की कसौटीपर खरी उतरी जड़ी बुटियों पर आधारित है। जिनसे बाल लम्बे, घने बने रहते हैं। और बालों की नैसर्गिक रूप से देखभाल भी करती है। सिल्केशा से बाल धोइये फिर देखिए वे कैसे चमकीले रेशमी बने रहते हैं! इस में न सोड़ा है न साबून और न ही तेज रसायन। सिल्केशामें जड़ीबुटियों की शुद्धता और कुदरती खूबियां कायम रहती हैं। क्यों कि यह पाउडर के स्वरूप में मिलता है।

सिल्केशा
आयुर्वेदिक
शैम्पू पाउडर

अब भूल जाइये रासायनिक शैम्पू और हानिकारक साबूनों को और हमेंशा सिल्केशा आयुर्वेदिक शैम्पू पाउडर का ही उपयोग करें।

व्यापारिक पूछताछ के लिये संपर्क कीजिये:



जिनेन्द्र एन्टरप्राइजेस

२३८, हिरानंदानी इंडस्ट्रियल एस्टेट
काजूरमार्ग (प), बंबई-४०० ०७८
फोन ५८९६९९

**गुणकारी
जड़ी बुटियों का
भारतीय शैम्पू**



एक मान्यता प्राप्त औषधि

APEX 88490 HN R

CC-0. In Public Domain. Digitized by eGangotri Collection. Digitized by eGangotri Collection.

निरोगधाम - अप्रैल ९०

सर्वेभवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामया ।
सर्वेभद्राणि पश्यन्तु मा कश्चित् दुःख भाग्भवेत् ।।

निरोगधाम

पारिवारिक स्वास्थ्य पत्रिका

अप्रैल ९०

वर्ष १२

अंक - २

क्रमांक ५१

ग्रीष्म ऋतु अंक

प्रधान सम्पादक

रसवैद्य डॉ. प्रेमदत्त पाण्डेय

प्रबन्ध सम्पादक

अशोक कुमार पाण्डेय

सह. सम्पादिका

मधुचन्द्रिका पाण्डेय

साज सजा - रवि व्यास

सदस्यता शुल्क

वार्षिक (३२), द्विवार्षिक (६०), त्रैवार्षिक (८८), पंचवार्षिक (१४०)
एक प्रति (८) रु., आजीवन (स्थायी) सदस्यता शुल्क ३००) रु.
सूचना - आजीवन सदस्यता शुल्क राशि प्राप्त होने पर आगामी अंक
से प्रदान की जाती है, पिछले अंक से नहीं।

म.प्र. शासन द्वारा

प्रान्त की जनपद एवं ग्राम पंचायतों के लिए स्वीकृत

सदस्यता शुल्क मनीआर्डर द्वारा या 'निरोगधाम' नाम से ड्राफ्ट
वनवा कर निम्नलिखित पते पर भेजे और यह अवश्य सूचित करें कि
अंक आपको साधारण डाक (बुक पोस्ट) द्वारा भेजे जाएं या २.००
रु. की वी.पी. करके रजिस्टर्ड डाक से, ताकि अंक डाक में खो न सके।
रजि. वी.पी. से मंगाएं तो ऐसा सिर्फ सूचित कर दें, शुल्क के साथ वी.पी.
खर्च न भेजें क्योंकि वी.पी. प्राप्त करते समय वी.पी. खर्च पोस्टमेन को
दिया जाता है, शुल्क के साथ नहीं भेजा जाता। यदि मनीआर्डर से शुल्क
राशि भेजें तो मनीआर्डर कूपन के पीछे अपना पूरा नाम पता साफ़ अक्षरों
में अवश्य लिखें अन्यथा आपका मनीआर्डर वापिस कर दिया जाएगा।
शुल्क दर से कम या ज्यादा राशि न भेजें अन्यथा अस्वीकार कर लौटा
दी जाएगी।

इन्दौर से बाहर केश होने वाला चेक न भेजें

निरोगधाम में प्रकाशित किसी भी रचना को अनुमति लिये बिना,
आंशिक या सम्पूर्ण रूप से या फेरबदल करके कोई प्रकाशित न करे।
किसी भी रचना को प्रकाशित करने से पूर्व निरोगधाम से अनुमति लेना
अनिवार्य है।

निरोगधाम

११९, जावरा कम्पाउण्ड, एम.वाई. अस्पताल के सामने

इन्दौर म.प्र. ४५२ ००१

फोन - ६८२५०

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

इस अंक में

■ अमरवाणी

गायत्री महिमा

श्री सत्य साईं बाबा वचनामृत

गुरु मन्त्र - गायत्री

११

११

११

■ ऋतु चर्चा

ग्रीष्म ऋतु में आहार विहार

१२

■ उचित आहार और विहार

शराब न पिएं

ज़रा ख्याल रखें

सस्ता पौष्टिक शीतल पेय - सत्तु

रात में दही न खाएं

१२

१३

१४

७२

■ मौसम की चीज़

ठण्डाई

तरावट के लिए शर्बत

१५

८२

■ आयुर्वेद

शहद

चन्दन बला लाक्षादि तैल

गोखरु

प्रवाल पंचामृत रस

आयुर्वेद के उपदेश

नारियल का तैल

१५

१७

१९

२०

२२

६३

■ स्वास्थ्य रक्षा

मालिश के लाभ

मालिश के प्रमुख नियम

मालिश के प्रमुख लाभ

पहले शुद्धि

एक प्रज्ञापराध - धूपपान

ज़रा सोचिए

सदुपयोग

निकोटिन के प्रभाव

वायु प्रदूषण से कैंसर बढ़ा

सावधान! कैंसर किसी को भी हो सकता है

कमज़ोरी

छोटी छोटी बड़ी बातें

१६

१६

१८

२१

३८

४०

४१

४३

४७

५२

५३

७१

■ रोग निदान और चिकित्सा

उचित वैद्य

वैद्यराज पं. नरोत्तम मिश्र (कथा)

दवाओं से शिशुओं की बन्द नाक न खोलें

कैंसर - लक्षण और कारण

कैंसर असाध्य रोग नहीं

कैंसर का आयुर्वेदिक निदान

परीक्षित उत्तम योग

मानसिक रोगों से बचाव के उपाय

नारी रोगों की चिकित्सा

रोग समस्या - समाधान प्रस्तुत है

२२

२५

२५

४४

४६

५५

५९

६१

६४

९१

■ किशोर जगत

शरीर विज्ञान - हमारे फुफुस

५६

महिला जगत

विवाह के बाद	७४
स्त्रियों की प्रकृति	७६
पति का दायित्व	७७
स्वादिष्ट और पौष्टिक व्यंजन	७९
रसोई घर से - काला व सैन्धव नमक	८१
बेरी के दो व्यंजन	८३
इन्हें फेंकिए नहीं	८४
सूतिका रोग - कारण और निवारण	८५
स्त्रियां गर्भवती होने के पहले भी धूम्रपान न करें	८५
अपतर्पण	८६
बालों का पोषण और रक्षण	८७

आचार संहिता

डाबटरी पेशे में धन लिप्सा की प्रवृत्ति को रोका जाए	३१
रोगग्रस्त होने पर आवश्यक सावधानियां	३६
नशे का प्रभाव ■ धूम्रपान क्यों न बढ़े	४२
खुद की गलती	४४
संगति का प्रभाव ■ भाषा का प्रभाव	७५

स्वास्थ्य जगत समाचार

भारतीय आयुर्वेद पद्धति का विदेशों में सम्मान	४८
सर्प का जहर अमृत भी	४९
तम्बाकू सेवन से हर साल दस लाख लोगों की मौत	५१
धूम्रपान से मोतियाबिन्द की आशंका	६२
घ्राण शक्ति में कमी	८७

इन्हें भी आजमाइए

स्वास्थ्य-रक्षा के लिए आन्दोलन कीजिए	६६
अमलतास (ग्रामीण वनस्पति)	६७
परीक्षित नुस्खे	६८
एक्झीमा की शर्तिया दवा	६९

ज्ञान गंगा

जरा याद कीजिए	९८
आपने पूछा है - उत्तर प्रस्तुत है	९८
प्रश्नों के उत्तर	१०६

मनोविज्ञान

शिक्षाप्रद नीति वचन	६७
मानसिक प्रदूषण	८९

अध्यात्म

शुभ संकल्प ■ कर्म योग	८९
कर्म का फल	९०
सर्वशक्तिमान ईश्वर	९२
प्रभु महिमा	९३

होमियोपैथी

नशाखोरी छुड़ाने में होमियोपैथी कारगर	९४
नेत्र रोग की चिकित्सा	९५
बालों का झड़ना व पकना	९५
दवाओं की सेवन विधि	९६

योग

योगाभ्यास की कठिनाइयां	९७
------------------------	----

पत्र गोष्ठी

आपका कृपा पत्र मिला, हार्दिक धन्यवाद	१००
--------------------------------------	-----

सम्पादकीय

अपनी बात	१०३
नये आजीवन सदस्य	१०३
मारीशस में निरोगधाम	१०५

पुराने अंकों से

मालिश के लाभ	१६
वैद्यराज पं. नरोत्तम मिश्र (कथा)	२५
एक प्रज्ञापराध - धूम्रपान	३८
एक्झीमा की शर्तिया दवा	६९
मानसिक प्रदूषण	८९
नेत्र रोग की चिकित्सा	९५
बालों का झड़ना व पकना	९५
योगाभ्यास की कठिनाइयां	९७

विविध सामग्री

चेतावनी - २० ■ जीवन का आधार - २४ ■ इस अंक की कथा - २६ ■ आपका मनी आर्डर या ड्राफ्ट कहीं वापिस न करना पड़े - २७ ■ क्या आप बेरोज़गार हैं? - २८ ■ स्वास्थ्य रक्षक पुस्तक मंगाइए - ३२ ■ कृपया ध्यान दें - ३३ ■ प्रसार योजना - ३४ ■ क्या खाक जिये - ३५ ■ यौन रोग निवारण अंक का चतुर्थ रिप्रिण्ट - ३६ ■ धीमा ज़हर धूम्रपान - ३८ ■ मिलीट्री के लिए विशेष सुविधा - ४५ ■ हितोपदेश - ५६ ■ अनर्थकारी - ५८ ■ रोग उत्पत्ति के कारण - लेखमाला - ६१ ■ भय से डरना - ६७ ■ अपनी ग्राहक संख्या अवश्य लिखें - ७३ ■ कृपया नाराज़ न हों - ७३ ■ विष समान - ९० ■ पुरुषार्थ न छोड़ें - ९४ ■ होमियोपैथी में रुचि - ९६ ■

बोध कथाएं

■ आगे वाला गिरे तो पीछे वाला होशियार - २१ ■ ख्याली पुलाव - २३ ■ खाली दिमाग़ शैतान का घर - ३७

आयुर्वेदका अनमोल उपहार!



कब्ज - आम्लपित्त के लिए लोग जीलेक्स क्यों चर्चा करने लगे

जीलेक्स

(सत-ईसबगोल की हर्बल बनावट)



- पेट में बिना दर्द दस्त साफ़।
- स्थायी आदत नहीं पड़ती।
व्यर्थ प्रभाव नहीं पड़ता।
नारंगी और नींबू के मीठे स्वाद में, कड़वाहट या तीक्ष्णपन नहीं होता।
- विदेशीयों का विश्वसनीय
जीलेक्स कुदरती है सत-ईसबगोल से बनती है।
लेने की रीति: एक या दो चम्मच पानी के साथ
लें बाद में एक ग्लास पानी पीना जरूरी है।
- स्फूर्तिभरे दिन के लिए जीलेक्स अपनाइये।

आम्लपित्त, कब्ज, तजागरमी,
मुहासे, हरस, मसा के लिए
निर्दोष हर्बल उपचार

उत्पादक: ऊँझा फोर्स्युलेशन्स

विदु सरोवर रोड, सिद्धपुर ३८४ १५१
(उ.गु.) फोन ९०९, ९९४

गुरु मन्त्र

गायत्री महिमा

गायत्री वा इदं सर्वं भूतं यदिदं किंच वाग्वै।
गायत्री वाग्वै इदं सर्वं भूतं गायति च त्रायते च ॥

समस्त चराचर जगत गायत्री का ही रूप है। इसका उच्चारण वाणी से होता है। गायत्री के उच्चारण से भगवान का गुणगान होता है। यह उपासक की रक्षा करती है। वाणी गायत्री का रूप है ॥१॥

या वै सा गायत्रीयं वाव सा येयं पृथिव्यस्यां।
हीदं सर्वं भूतं प्रतिष्ठितमेतामेवं नातिशीयते ॥

यह जो गायत्री है मानो पृथ्वी ही है। जैसे पृथ्वी में सारा जगत प्रतिष्ठित है, यह सबका पोषण रक्षण करती है वैसे गायत्री अपने उपासक का पोषण-रक्षण करती है। इससे बढ़ कर कोई नहीं। इसे कोई लांघ नहीं सकता ॥२॥

या वै सा पृथिवीयं वाव सा यदिदमस्मिन्पुरुषे शरीरं
स्मिन्हीमे प्राणाः प्रतिष्ठिता एतदेव नातिशीयन्ते ॥

ब्रह्माण्ड में जो गायत्री का रूप है वही इस पिण्ड में पुरुष का शरीर है। जैसे शरीर में प्राण प्रतिष्ठित हैं जो शरीर की रक्षा करते हैं वैसे गायत्री में उपासक के प्राण प्रतिष्ठित होकर उसकी रक्षा करते हैं। कोई इसे लांघ नहीं सकता ॥३॥

यद्वै तत्पुरुषे शरीरमिदं वाव तद्वदिदमस्मिन्नन्तः पुरुषे
हृदयमस्मिन्हीमे प्राणाः प्रतिष्ठिता एतदेव नातिशीयन्ते ॥

पुरुष में शरीर को गायत्री का रूप कहा है, अन्तःपुरुष में हृदय गायत्री का रूप है। हृदय के आधार पर ही प्राण ठहरे हुए हैं। जैसे प्राण शरीर की रक्षा करते हैं वैसे गायत्री अपने उपासक की रक्षा करती है। कोई इसे लांघ नहीं सकता ॥४॥

सैषा चतुष्पदा षड्विधा
गायत्री तदेतदुच्चार्यनूतम् ॥

गायत्री वाणी, पृथ्वी, शरीर और हृदय- इन चार पाद वाली, छः अक्षरों के चरण वाली और चौबीस अक्षरों वाली है। ऐसा ऋचा (ऋग्वेद) में कहा गया है अर्थात् गायत्री में २४ अक्षर होते हैं ॥५॥

तावानस्य महिमाततो ज्यायाँ ऋच पुरुषः।
पादोऽस्य सर्वा भूतानि त्रिपादस्यामृतं दिवीति ॥

गायत्री परम पुरुष (ब्रह्म) का जितना वर्णन करती है वह ब्रह्म उससे भी बहुत ज्यादा बड़ा है। संसार का सारा ऐश्वर्य मिल कर उसके एक चरण का ही गौरव प्रकट करता है। गायत्री रूपी भगवान के तीन चरण संसार से परे द्यु लोक में हैं ॥६॥

गुरुमन्त्र - गायत्री

ओ३म् भूर्भुवः स्वः। तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि। धियो यो नः प्रचोदयात्।

- ऋग्वेद ३-६२-१०

हे दयालु परम पिता परमात्मा! आप अपनी असीम कृपा से, हमारी सदा रक्षा करते हैं, आप ही जीवन के आधार, दुःख दूर करने वाले एवं सुखों के दाता हैं। आप सर्वत्र व्याप्त और विद्यमान हैं, सर्वश्रेष्ठ शुद्ध, पवित्र और ज्ञान स्वरूप हैं। आपसे ही यह समस्त जगत उत्पन्न हुआ है। हम सदैव आपका ध्यान करें और आप हमें विवेकशीलता, धारणावती मेधा तथा सदबुद्धि से युक्त रखें।

टिप्पणी - गायत्री मन्त्र में ईश्वर का गुणगान करते हुए सिर्फ विवेक, मेधा और सदबुद्धि को उपलब्ध होने की कामना व्यक्त की गई है। इसके अर्थ को ध्यान में रखते हुए यदि निरन्तर रूप से गायत्री मन्त्र का मानस-जाप किया जाता रहे तो एक तो हमारा मन बुरे विचार करने से बचा रह सकता है जिसकी आज के वातावरण में हम सभी को सख्त ज़रूरत है और दूसरे निरन्तर रूप से विवेक, धारणा और सदबुद्धि का ध्यान बनाये रखने से धीरे-धीरे हमारे अन्तर्मन पर विवेक, धारणा तथा सदबुद्धि का गहरा, व्यापक और सुदृढ़ प्रभाव स्थापित हो सकता है जो हमें उचित आहार-विहार तथा हितकारी आचार-विचार पर अमल करने की प्रेरणा, शक्ति और क्षमता देने वाला सिद्ध होगा। मानसिक एवं शारीरिक रूप से स्वस्थ बने रहने के लिए ऐसा होना अत्यावश्यक है। गायत्री मन्त्र इस आवश्यकता की पूर्ति करता है।

श्री सत्य साई बाबा वचनमृत

■ धन सम्पदा का सर्वाधिक अपेक्षा रूप है प्रभु का प्रसाद, प्रभु की कृपा! की कृपा से बढ़ कर दौलत अन्य कोई नहीं। यह आपकी वैसे ही रक्षा करती है जैसे पल आंखों की। इस आस्था के प्रति तनिक अविश्वास न करें। यह जीवन की सांसें तरह प्रामाणिक सत्य है।

■ प्रेम ईश्वर है और ईश्वर प्रेम है। प्रेम है वहां प्रभु मौजूद है इसमें सन्देह नहीं। अधिक से अधिक प्राणियों से प्रेम करें, अधिक से अधिक मात्रा में प्रेम करें। प्रेम को रूपांतरित कर दें और सेवा को पूजा। यह सर्वश्रेष्ठ साधना है।

■ प्रत्येक व्यक्तिगत या सामाजिक कार्य धर्मपूर्वक करना साधना का प्रथम चरण है। अपने कर्तव्य का निष्ठापूर्वक पालन करना और सब कुछ ईश्वर की इच्छा मान कर उसका राजी रहना प्रभु की कृपा उपलब्ध कराता है और जिसे प्रभु की कृपा उपलब्ध हो उसे फिर किसी की कृपा का मोहताज नहीं रहना पड़ता।

यद्वै तद्ब्रह्मेतीदं वाव तद्योज्यं बहिर्षा पुरुषा
दाकाशो यो वै स बहिर्षा पुरुषादाकाशः।

गायत्री उस ब्रह्म का प्रतिपादन करती है। पुरुष के बाहर का आकाश है। जिस आकाश में हम शून्य समझे हुए हैं वहां सर्वत्र ब्रह्म ही है। उसी सर्वत्र व्यापक ब्रह्म का गुणगान करती है ॥७॥

अयं वाव स योज्यमन्तः पुरुष
आकाशो यो वै सोऽन्तः पुरुष आकाशः।

यही बाहर का आकाश, पुरुष भीतर-हृदयाकाश- के रूप में विद्यमान है। पुरुष के बाहर, वैसे ही पुरुष के भीतर, हृदयाकाश में गायत्री द्वारा गाया जाने वाला ब्रह्म प्रकाशित रहा है ॥८॥

ॐ यां मेधां देवगणाः पितरश्चोपासते
तयामामद्य मेधयाग्ने मेधाविनं कुरु स्वाहा।

- यजुर्वेद ३२/१४

हे प्रकाश स्वरूप परमात्मा! जिस श्रेष्ठ बुद्धि का सेवन, विद्वान् देव गुणों से युक्त हमें पूर्ण किया करते थे उसी कल्याणकारी श्रेष्ठ बुद्धि से हमको भी युक्त करो। (श्रेष्ठ अर्थात् कल्याणकारी बुद्धि की कामना इसलिए की गई है कि समस्त उन्नतियां, समृद्धियां, सम्पत्तियां और खुशियां सदबुद्धि के बल पर ही प्राप्त होती हैं।)

ग्रीष्म ऋतु में आहार विहार

□ अशोक कुमार पाण्डेय

बी.कॉम., आयुर्वेद रत्न

हमारे स्वास्थ्य का रक्षण हमारे आहार-विहार पर निर्भर रहता है और आहार-विहार ऋतुओं पर निर्भर होता है। ऋतु के अनुकूल आहार विहार करने से स्वास्थ्य की रक्षा तो ती ही है, रोगों के आक्रमण से भी बचाव होता है और बचाव होना ज़रूरी है ताकि नाज कराने की नौबत न आ सके। ऋतु चर्चा सम्बन्धी इस स्तम्भ में इसी विषय पर योगी प्रकाश डालने वाला विवरण प्रस्तुत किया जाता है।

गत जनवरी ९० अंक में प्रकाशित ऋतु सम्बन्धी लेख- 'ऋतु चर्चा पालन का महत्व भाव'- एवं आयुर्वेद शिक्षा माला वाला लेख- 'वेद के उपदेश'- पढ़ कर अनेक पाठिकाओं ने पत्र भेज कर अपने विचार किये हैं। इन लेखों में तर्क, युक्ति तथा सहित जो जो जानकारी दी गई है उन्हें करते हुए लगभग सभी पत्र प्रेषकों ने यह व्यक्त किया है कि वे इन बातों पर अमल की पूरी-पूरी कोशिश करेंगे। कई पत्र प्रेषकों का है कि दोनों लेखों की भाषा-शैली इतनी तथा प्रभावशाली है कि सब कुछ न सिर्फ़ में ही आता चला जाता है बल्कि गले से भी जाता है। मन इन सब बातों को मानने ए सहज ही राज़ी हो जाता है।

ऐसे पत्र प्राप्त करके और उन्हें पढ़ कर हमें प्रसन्नता भी होती है और सन्तोष भी होता है। प्रसन्नता इसलिए होती है कि पाठक-पाठिकाओं ने इन स्वास्थ्यरक्षक बातों को जाना भी और माना भी, और आज यदि मान लिया है तो कल को आचरण भी करने लगेंगे। सन्तोष इसलिए कि हमारा प्रयास बेकार नहीं गया हालांकि बेकार चला भी जाए तो भी हम तो सन्तोष ही करेंगे, कि भले ही कोई माने या न माने, हम तो अपने कर्तव्य का पालन कर ही रहे हैं। यह गुण हमने सूरज से सीखा है जैसे वह अपनी किरणें पृथ्वी पर भेजता ही जाता है, बिना किसी भेद भाव के और बिना इस विचार के कि कौन किरणों का स्वागत कर रहा है और कौन छतरी तान कर किरणों से बचाव कर रहा है या काला चश्मा लगा कर नज़रों को छिपा रहा है।

शराब न पिएं

मद्यं न पेयं, पेयं वा स्वल्पं, सुबहुवारि वा।

अन्यथा शोष शैथिल्यदाह मोहान् करोति तत्।।

- अष्टांग हृदय सूत्र ३-२९

ग्रीष्म ऋतु में शराब नहीं पीना चाहिए। यदि आदतन पीना ही पड़े तो शराब बहुत ही कम मात्रा में और पानी बहुत ज्यादा मात्रा में मिला कर पीना चाहिए अन्यथा मद्य-सेवन शोष, शैथिल्य, जलन तथा मोह उत्पन्न करता है।

टिप्पणी - आजकल शराब का प्रचलन बहुत तेज़ी से फैलता जा रहा है। विशेषकर नई पीढ़ी के अवोध नवयुवक-युवतियाँ इसके जाल में व्यापक रूप से फँसते जा रहे हैं। जब उन्हें सका बोध होगा कि शराब बहुत हानिकारक और विनाशकारी चीज़ है तब तक वे इसके आदी और गुलाम बन चुके होंगे। तब इसे छोड़ना अति कठिन हो जाएगा इसीलिए कहा है कि शराब, हि लगी खराब। यही कारण है कि आयुर्वेद शराब पीने के लिए मना कर रहा है फिर भी अगर जबरन पीनी हो पड़े तो शराब बहुत कम और पानी बहुत ज्यादा मिलाकर पीना चाहिए। यही बात चरक संहिता में भी कही गई है यथा- 'मद्यमत्वं न वा पेयमथवा सुबहुदकम्'- अर्थात् शराब न पिएं। यदि पीनी हो पड़े तो बहुत ज्यादा मात्रा में पानी में, बहुत कम शराब मिला कर पिएं।

एक पत्र हमें इस टाइप का भी मिला है।

एक भाई लिखते हैं कि आहार-विहार का उचित पालन नहीं करेंगे तो इससे ज्यादा क्या होगा कि ५-१० साल जल्दी मर जाएंगे। उचित आहार विहार का पालन करके ५-१० बरस ज्यादा जी भी लिये तो होना जाना क्या है? मन मार कर और पेट दबा कर जीना भी कोई जीना है? जब तक जीना, खूब मजे से जीना चाहिए और किसी तरह की कोई कसर बाकी नहीं छोड़ना चाहिए।

उत्तर में निवेदन है कि सवाल ५-१० साल कम या ज्यादा जीने का नहीं है। सवाल है सुखी और स्वस्थ जीवन जीने का। उम्र बहुत लम्बी हो और शरीर अस्वस्थ, कमज़ोर, लाचार तथा रोगों से ग्रस्त हो तो ऐसी लम्बी आयु किस काम की? ऐसे व्यक्ति को शारीरिक पीड़ाएं तो होती ही हैं साथ ही मानसिक पीड़ा भी होती है जिसे भुक्त-भोगी ही जान सकता है। उम्र भले ही लम्बी न हो, पर जितनी भी हो, वह स्वस्थ, निरोग और सुखी हो यह ज़रूरी है। उम्र का स्वास्थ्य से इतना सम्बन्ध नहीं होता जितना पूर्व कर्म फल से होता है। चिकित्सक के हाथ में भी सिर्फ़ चिकित्सा करना ही होता है मौत से तो वह भी नहीं बचा पाता। योग रत्नाकर में क्या खूब कहा है-

सम्यक् रोगस्य विज्ञानम् वेदनायाश्च निग्रहः।

एतद्वैद्यस्य वैद्यत्वम् न वैद्य प्रभुरायुषः।।

अर्थात् रोग के विषय में ठीक-ठीक जानकारी करना और रोगी की वेदना दूर करना ही वैद्य याने चिकित्सक का कार्य होता है। वैद्य आयु का स्वामी नहीं होता याने मरते हुए की मृत्यु को टाल देना वैद्य के वश में नहीं होता। तो जब उचित आहार-विहार का पालन करने की बात की जाती है तो सवाल मरने या जीने का नहीं होता। सवाल होता है आनन्दमय और स्वस्थ जीवन जीने का। जीवन जितना भी हो, खुशनुमा होना चाहिए। मर कर जीना भी कोई जीना है? ऐसे लोग दरअसल जी रहे नहीं होते बल्कि अपनी लाश को ढो रहे होते हैं। ऐसे लोगों का सिर्फ़ जीना ही हराम नहीं होता बल्कि मरना भी मुश्किल हो जाता है। वे मरना चाहते हैं पर मर भी नहीं पाते। आज दुनिया भर में ऐसे अनेक लोग हैं जो पीड़ा बरदाश्त नहीं कर पाने की वजह से मर जाना चाहते हैं पर आत्महत्या पाप ही नहीं, क़ानूनन भी जुर्म है लिहाज़ा न तो वे खुद आत्महत्या कर पाते हैं और न डाक्टर से अपने आप को ख़तम करवा पाते हैं। ऐसे ही लोगों की समस्या को लेकर विश्व भर में 'स्वेच्छा मृत्यु' (Mercy death) देने, न देने पर विचार-विमर्श चल रहा है। ऐसे लोगों को ज़िन्दगी से भी शिकायत होती है और मौत से भी। शायर जनाब नरेश कुमार शाद ने ठीक ही कहा है-

ज़िन्दगी से तो ख़ैर शिकवा था

मुद्दतों मौत ने भी तरसाया

है।
-विहार का
क्या होगा
चित आहार
यादा जो भी
र और पेट
तक जीना,
रह की कोई

तो मौत के लिए तरसना न पड़े और जिन्दगी
बोझ न बन जाए इसी के लिए यह जरूरी है कि
हमें ऋतु के अनुकूल उचित और सात्व्य
आहार-विहार का पालन करने का भरपूर प्रयत्न
करते रहना चाहिए। इतना निवेदन करने के बाद
अब पहले ग्रीष्म ऋतु में करने योग्य आहार विहार
के विषय में, फिर न करने योग्य आहार-विहार के
विषय में चर्चा प्रस्तुत करते हैं-

पथ्य आहार-विहार

होली का माहोल शुरू होते ही वातावरण
में गर्मी का प्रकोप बढ़ता जाता है। हमारे देश की
जलवायु उष्ण प्रधान है लिहाजा देश के अधिकांश
भाग में ठण्ड की अवधि कम और गर्मी की अवधि
ज्यादा होती है याने साल के अधिक दिन गर्मी के
होते हैं। **सेहत के लिए अच्छे माने जाने वाले ठण्ड
के दिन कम और गर्मी के दिन अधिक होने से
हमें आहार-विहार के प्रति ज़रा ज्यादा ही सतर्क
रहना चाहिए** क्योंकि गर्मी के दिनों से स्वास्थ्य बिगड़ने
में देर नहीं लगती। इसके सैद्धान्तिक आधार के
विषय में चरक संहिता का कहना है-

**मयूखैर्जगतः स्नेहं ग्रीष्मे पेपीयते रविः ।
स्वादु शीतं द्रवं स्निग्धमन्नपानं तदा हितम् ।।**

- चरक संहिता सूत्र. ६-२७

अर्थात् ग्रीष्म ऋतु में सूर्य अपनी प्रखर
किरणों द्वारा संसार के जड़चेतन जगत का स्नेह
(द्रव अंश) सोख लेता है अतः इस काल में स्वादु
(मधुर) रस, शीतवीर्य गुण वाले पदार्थ तथा स्निग्ध
खाद्य व पेय पदार्थों का ही सेवन करना चाहिए।
यही बात सुश्रुत संहिता में भी कही गई है
यथा- **ग्रीष्मे तीक्ष्णांशुरादित्यो मारुतो नैऋतोऽसुखः ।
भूतप्ला सरितस्तन्व्यो दिशः प्रज्वलिता इव ।।**
(सूत्र. ६-३१) अर्थात् ग्रीष्म ऋतु में सूर्य (पृथ्वी
के पास आ जाने के कारण) तीखी किरणों वाला
हो जाता है, निरुक्त दिशा की कष्ट दायक हवा
बहती है जिससे पृथ्वी गरमी से तपने लगती है,
नदियां सूख जाती हैं या पतली धार वाली हो जाती
हैं और सब दिशाएं गरमी से जलती हुई मालूम
देती हैं।

इस वातावरण और जलवायु का प्रभाव
हमारे शरीर पर भी पड़ता है इसलिए गरमी के
प्रभाव से जो क्षति हमारे शरीर को होती है उसकी
पूर्ति के लिए - **'भजेन्मधुरमेवात्रं लघु स्निग्धं हिमं
द्रवम्'** (वाग्भट) के अनुसार ग्रीष्म ऋतु में मधुर
रस युक्त आहार अपेक्षाकृत अधिकता से सेवन
करना चाहिए तथा हलके, सुपाच्य, शीतल और
तरल पदार्थों का सेवन अवश्य करते रहना चाहिए।

ऐसे पदार्थों में - फलों में मीठे खरबूज,
तरबूज, केला, सन्तरा, मौसम्बी, मीठे आम, मीठे
आम का अमरस, हरी पतली ककड़ी, अंगूर,
शहतूत। सूखे मेवों में चिरोँजी (चारोली) किशमिश

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and Gurukul Kangri
मुनका आदि हरी शीका में धने की चूड़ी काज,
चौलाई, बथुआ, केरला, परवल, पके लाल टमाटर,
छिलका सहित आलू, हरी मटर, कच्चा केला,
पतली ककड़ी, तरबूज के छिलके, सहजना (मुनगा)
की फली आदि दालों में छिलके सहित मूंग की
दाल और मसूर। ताज़ा मीठा शक्कर और थोड़ा जल
मिला हुआ दही सिर्फ प्रातः के भोजन के साथ या
दोपहर में खाना चाहिए, रात्रि में नहीं क्योंकि - **'न
नक्तं दधि भुञ्जीत'** के अनुसार रात में दही नहीं
खाना चाहिए। कोरा दही भी नहीं खाना चाहिए।
(इस विषय में विशेष विवरण आप आगे के पृष्ठों
में प्रकाशित लेख 'पथ्याहार- दही' के अन्तर्गत
पढ़ें।- सं.) अन्य पदार्थों में सिंघाड़ा, प्याज,
नीबू, पोदीना, हरा धनिया, नीबू की मीठी शिकंजी,

भुने हुए कच्चे आम का मीठा पना, मीठा प
सत्तू, ठण्डाई, गुलकन्द, मिश्री व शुद्ध घी मि
हुआ दूध (रात को सोने से पहले), शुद्ध
मुनका सेक कर पिसे सेन्धा नमक या काला न
के साथ, कच्चा दूध समभाग पानी व उचित
में शक्कर डालकर फेंट लगाकर लस्सी बना
ये सभी पदार्थ गरमी की अधिकता को साम
करने वाले हैं अतः गरमी के दिनों में इनका से
अवश्य करना चाहिए। **'स्वत्याहारी स जीवति'**
अनुसार भूख में थोड़ा कम खाना उचित रहता
कहावत भी है कि **'कम खाना और गम ख
याने सत्र करना स्वास्थ्य के लिए अच्छा होता
जहां तक बन सके वहां तक भोजन ताज़ा
गरम रहे याने जब तैयार किया गया हो नभी**

ग्रीष्म ऋतु में

ज़रा ख्याल रखें

■ ग्रीष्म ऋतु में दोपहर को घर से बाहर निकलने से पहले एक गिलास ठण्डा पानी
अवश्य पी लिया करें और एक साबित प्याज जेब में रख लिया करें। इस उपाय से लू का
प्रभाव नहीं होता।

■ यदि यात्रा पर जा रहे हों तो २-४ बताशे और देहरादून वाली अमृतधाग फामेंमी की
बनी 'अमृतधारा' या डाबर की बनी 'पुदीनहरा' या इन्दौर की 'प्राण सुधा' की एक शीशी अवश्य
साथ रखें। उलटी, दस्त, पेट दर्द, सिरदर्द आदि व्याधियों के लिए इनमें से किसी भी एक दवा
की ३-४ बूंद बताशे पर टपका कर खा लेने से आराम हो जाता है।

■ यदि रात को १० बजे के बाद भी जागना पड़े तो १-१ घण्टे से १-१ गिलास ठण्डा
पानी पीते रहें। इससे वात और पित्त कुपित नहीं हो पाते।

■ तेज़ धूप में जाना हो तो सिर पर टोपी, हेलमेट या फेल्ट हेट लगा कर जाएं या तौलिया
अथवा अंगोछा सिर पर लपेट कर जाएं ताकि सिर पर धूप की सीधी किरणें न पड़ें। इस उपाय
से लू नहीं लगती।

■ धूप में या तेज़ गर्मी में घूमते हुए ठण्डा पेय न पिएं, घर पहुंच कर भी तत्काल ठण्डा
पानी न पिएं। थोड़ी देर सत्र रखें और जब पसीना सूख जाए तथा शरीर ठण्डा हो जाए तब
घूंट-घूंट कर धीरे-धीरे पानी पिएं।

■ शाम को भारी, तले हुए, तेज़ मिर्च मसाले वाले और उष्ण प्रकृति के पदार्थों का
आहार न करें। इससे अपच होने पर अनिद्रा, कब्ज या अतिसार, स्वप्न दोष, शीघ्र पतन, सिरदर्द,
पेट दर्द, कमर या पीठ का दर्द, मुंह के छाले और मुंहासे होना आदि व्याधियां हो जाया करनी
हैं। दही, प्याज, लहसुन भी शाम के भोजन में न खाएं। यदि पहले से ही अपच, उदर विकार,
कब्ज, या एसिडिटी आदि की शिकायत हो तो फिर शाम को मूंग की दाल व चावल की खिचड़ी
ही खानी चाहिए। ३-४ दिन में ही पेट ठीक हो जाएगा।

■ सुबह उठ कर शौच जाने से पहले ठण्डा पानी पीना, सुबह-शाम दोनों वक्त शौच
जाना और सोने से पहले एक गिलास मीठे दूध में १-२ चम्मच शुद्ध घी डाल कर घूंट-घूंट करके
पीना चाहिए। यह दूध शाम को भोजन करने के दो घण्टे बाद पीना चाहिए।

■ प्यास के वेग को न रोके बल्कि बिना प्यास के भी १ गिलास पानी घण्टे-घण्टे भर
से पी लिया करें। 'शोषांग सादबाबाधिर्य सम्मोह भ्रम हृद्गदाः' - के अनुसार प्यास का वेग रोकने
से मुंह सूखना, अंगों में शिथिलता, बहरापन, ज्ञान का अभाव, चक्कर आना और हृदय को पीड़ा
होना आदि परिणाम होते हैं

■ दिन में एक या दो बार नींबू पानी शक्कर डाल कर शिकंजी बनाकर या मीठी लस्सी,
मीठा शर्बत या मीठा पतला सत्तू अवश्य पीना चाहिए। ठण्डाई घोंट कर पी सकते हैं। कुछ न
मिले तो एक गिलास पानी में १-२ चम्मच रलूकोज़ घोल कर पी लेना चाहिए। इससे शरीर में
शीतलता व तरावट बनी रहती है।

चाहिए। यदि ऐसा न हो सके तो बने हुए भोजन को दोबारा गरम करके खाना उचित नहीं कि दोबारा गरम करके खाने से भोजन स्वादिष्ट अच्छा भले ही लगता हो पर उसके पौष्टिक जल कर कम हो जाते हैं या नष्ट हो जाते हैं। भोजन देर से पचता है। जब से 'फ्रिज' का लन बढ़ा है तब से प्रायः ऐसा चलन भी हो गया के खाना बना कर फ्रिज में रख देते हैं ताकि जब न हो और दोबारा गरम कर के सुबह का खाना शाम को या शाम का बना सुबह खा सकते हैं। इस आलसी प्रवृत्ति के कारण ही टूबल, अपच, कब्ज आदि व्याधियों तथा उत्पन्न होने वाले विकारों से आज अधिकांश ग ग्रस्त पाये जाते हैं। फ्रिज में रखा पानी पीने भी ऐसे ही दुष्परिणाम होते हैं। घड़े या सुराही पानी पीना ही निरापद और उत्तम होता है।

पथ्य याने करने योग्य विहार में सबसे मुख्य वातावरण में रहना है। शीतल जल से स्नान ना, सुबह जल्दी उठ कर वायु सेवन करने के धूमने जाना ग्रीष्म ऋतु में बहुत जरूरी है ताकि भर के दूषित वातावरण और प्रदूषित पर्यावरण मुकाबला करने की शक्ति फेफड़ों में बनी रह

वायुमण्डल प्रदूषण से ग्रस्त होता जा रहा है जिससे कई रोग उत्पन्न हो रहे हैं लिहाजा सुबह स्वच्छ वायु का सेवन करना बहुत जरूरी हो गया है। जो सम्पन्न और सक्षम हों वे चन्दनबला लाक्षादि तैल से शरीर पर मालिश करें। जो इतना महंगा तैल प्रयोग न कर सकें वे नारियल या मूंगफली के तैल से मालिश किया करें। इससे शरीर में स्निग्धता बढ़ती है, खुश्की और उष्णता दूर होती है और त्वचा चिकनी, मुलायम व चमकदार बनी रहती है। रोजाना न कर सकें तो छुट्टी के दिन अवश्य करें। ग्रीष्म ऋतु में उपयोगी विहार सम्बन्धी कुछ बातें 'जरा ख्याल रखें' शीर्षक से अलग से एक कोष्ठक (Box) में प्रस्तुत की जा रही है सो पढ़ लें और उनका पालन करें।

अपथ्य आहार-विहार

न खाने योग्य आहार में खट्टे, तेज़ मिर्च मसालेदार, तले हुए, उष्ण प्रकृति के, रूखे, कसैले, लालमिर्चयुक्त, बासे, सड़े हुए, कड़वे, चरपरे और दुर्गन्ध युक्त पदार्थों का सेवन नहीं करना चाहिए। उड़द, लहसुन, सरसों, खट्टा दही, शराब, शहद,

फ्रिज का पानी, बरफ़ मिला पानी, इमली अमचूर आदि पदार्थों का सेवन आहार के रूप में नहीं करना चाहिए। जो लोग नियमित रूप से दही, लहसुन और शहद का प्रयोग करने के आदी हो वे दही में पानी व शक्कर मिला कर ही सेवन करें लहसुन को शुद्ध घी में तल कर घी के साथ अनुकूल मात्रा में सेवन करें और शहद ठण्डे पान में डाल कर या अनुपान के रूप में आवश्यक होने पर औषधि के साथ ही सेवन करें। अरहर की दाल खुश्की पैदा करती है अतः इसे रोटी के साथ खाएँ तो दाल में शुद्ध घी का तड़का लगा कर ही खाएँ या फिर चावल के साथ खाएँ। शाम का भोजन भारी, गरिष्ठ और तला हुआ नहीं होना चाहिए। बिना प्यास के भी दिन भर में ८-१० गिलास ठण्ड पानी घण्टे-घण्टे भर से पीते रहना चाहिए। एक साथ, एक गिलास से ज्यादा पानी पीना उचित नहीं क्योंकि- 'अत्यम्बुपानाद्विषमाशनाद्वा' (सुश्रुत) के अनुसार अधिक मात्रा में एक साथ पानी पीना और विरुद्ध भोजन करना, अपच पैदा करने वाले कारण होते हैं। शरीर की आवश्यकता तो सिर्फ़ एक गिलास पानी से ही पूरी हो जाती है फिर भी मानसिक तृप्ति के लिए प्रायः लोग २-३ गिलास पानी एक साथ पी जाया करते हैं। देर रात गये भोजन करना उचित नहीं होता लेकिन आजकल 'निशाचर सभ्यता' (रात में चलने फिरने व जागने वालों को निशाचर कहते हैं) का ज़माना है, जब से टी.वी. और वीडियो- वी.सी.आर. के प्रयोग का प्रचलन बढ़ा है तब से १२-१ बजे रात तक जागना मामूली बात हो गई है सो देर रात तक खाना पीना चलता रहता है। इसके दुष्परिणाम भी हो रहे हैं। बहरहाल जो रात में देर से भोजन करते हों उन्हें उनके ही भले के लिए दो बातों का ख्याल तो रखना ही चाहिए। एक तो वे सोने से कम से कम १ घण्टे पहले जरूर खाना खा लिया करें। ढाई- तीन घण्टे पहले खा सकें तो सबसे उत्तम होगा। दूसरे यह कि शाम के भोजन के बाद कम से कम दो घण्टे तक स्त्री-सहवास न करें।

अपथ्य याने न करने योग्य विहार में- अधिक देर तक धूप में घूमना, ठण्डे वातावरण से निकल कर तत्काल धूप में आना, लगातार अधिक देर तक शारीरिक परिश्रम करना, अधिक मात्रा में व्यायाम करना, सप्ताह में एक बार से अधिक स्त्री-सहवास करना, कामुक और अश्लील विचार या वातावरण से ग्रस्त रहना, देर रात तक जागना, सुबह देर तक सोये रहना, दिन में सोना, नंगे सिर धूप में घूमना, अधिक देर तक भूखे प्यासे रहना, मल-मूत्र के देग को रोकना, शाम को मल विसर्जन (शौच) न करना आदि कार्य ग्रीष्म काल में न करने योग्य हैं।

फुटकर बातें

बड़ी हरड़ के चूर्ण का प्रयोग, अनुपान के (शेषांश पृष्ठ १८ पर)

सस्ता पौष्टिक शीतल पेय - सत्तू

सक्तवो वातला रूक्षा बहुवर्चोऽनुलोमिनः।
तर्पयन्ति नरं सद्यः पीताः सद्योबलाश्च ते॥
मधुरा लघवः शीताः सक्तवः शालिसंभवाः।
ग्राहिणो रक्तपित्तघ्नास्तृष्णाच्छर्दिज्वरापहाः॥

- चरक संहिता सूत्र. २७/२६३-२६४

सभी प्रकार के सत्तू वातकारक, रूखे, मल निकालने वाले, दोषों का अनुलोमन करने वाले, शीघ्र बलदायक और घोल कर पीने पर शीघ्र तृप्ति देने वाले होते हैं। चावल से बना सत्तू मधुर, हलका, शीतल, ग्राही, रक्तपित्ताशक, प्यास, वमन और ज्वर को दूर करने वाला होता है।

टिप्पणी - ग्रीष्म ऋतु में सेवन योग्य एक उत्तम पेय है- पतला सत्तू। उत्तर भारत के ग्रामीण क्षेत्रों में सत्तू का प्रचलन अधिक पाया जाता है। सत्तू सस्ता तो होता ही है साथ ही गुणकारी और ग्रीष्म ऋतु के अनुकूल भी होता है। इसके मुकाबले बाज़ार में मिलने वाले क्रीमती, महंगे और फ़ैशनेबिल 'कोल्ड ड्रिंक्स' गुणवत्ता तथा लाभ की दृष्टि से दो काँड़ी के हैं। सत्तू जौ, चावल, गेहूं चना के मिश्रण आदि को धून कर तैयार किया जाता है। सत्तू को पानी में घोल कर, न ज्यादा पतला न ज्यादा गाढ़ा, पीना सबसे अच्छा तरीका है। सत्तू को ठण्डे पानी में मध्यम पतला घोल कर थोड़ा शुद्ध घी और शक्कर डाल कर मिला लें। 'समधृतसाक्तवाभ्यासो वृष्योदावर्त हराणां श्रेष्ठतमः' (चरक) के अनुसार ऐसा घृत मिला सत्तू पीने से थकावट दूर होती है, शीघ्र शक्ति प्राप्त होती है और मन तृप्त होता है। सत्तू को घोल कर ही पीना चाहिए, चबा कर खाना उचित नहीं। 'सुशीतलोपसिक्ताद्भो लिह्यात्सकून सशर्करान्' (वाग्भट) के अनुसार शीतल जल से स्नान करके, ठण्डे जल में सत्तू व शक्कर डाल कर पतला लेह्य (मध्यम गाढ़ा व पतला) बना कर पीना चाहिए। 'नोदकान्तरितावर्द्धिर्नि निशायां न केवलान्। न भुक्त्वा न द्विजैश्छित्वा सकूनद्यान्न वा बहून्' (अष्टांगहृदय सूत्र. ६/३९) के अनुसार सत्तू खाते हुए बीच में पानी पीना, दिन में दो बार सत्तू खाना, रात में सत्तू खाना, अकेला सत्तू खाना, भोजन करके सत्तू खाना, बहुत मात्रा में सत्तू खाना और दांतों से चबा कर सत्तू खाना- ये सब निषिद्ध (Prohibited) हैं अतः दिन में सिर्फ़ एक बार सत्तू को ठण्डे पानी में शक्कर के साथ घोलकर (चाहें तो घी भी मिला कर) ठण्डे पेय की तरह पीना ही श्रेष्ठ तरीका है।

गोखरु

इस लेखमाला के अन्तर्गत ऐसी वनस्पतियों का विवरण प्रस्तुत किया जा रहा है जिनके फल, फूल, बीज, पत्ते, जड़ या गोंद आदि घरेलू इलाज के तौर पर प्रयोग किये जाने योग्य हैं और लाभप्रद सिद्ध होते हैं। इसी क्रम में प्रस्तुत है गोखरु का विवरण। गोखरु आमतौर से सारे भारत में पाया जाता है।

गोखरु एक बहुत गुणकारी पौधा है और इसकी जड़ सुप्रसिद्ध आयुर्वेदिक योग 'दशमूल' में प्रयोग की जाती है। गोखरु का उपयोग गोक्षुरादि चूर्ण, गोक्षुरादि गुग्गुलु, गोक्षुराद्यवलेह, गोक्षुरादि क्वाथ आदि आयुर्वेदिक योगों में किया जाता है। यह छोटा और बड़ा दो प्रकार का होता है। दोनों ६५-७५ सेंटीमीटर तक लम्बा एक जैसे हैं।

पित्तशामक, पित्तघण्टु में लिखा है-
प्रकोप दूर कर-
है तथा शंख तलः स्वादुर्बलवृद्धिस्तिशोधनः।
अग्निवर्द्धक, नो वृध्यः पुष्टिस्तश्चाश्रमरी हरः।।
के कुछ सकाराणः कृच्छ्र हृद्रोगवातनुत्।

भाषा भेद से नाम भेद - सं.-गोक्षुर।
हि.- गोखरु। म.- सराटे। गु.- गोखरु। ब.-
गोखरि। ते.- पात्रेरुमुल्लु। कन्न.- सत्रा नेगुलु।
ता.- नेरुनजि। फा.- तुख्मेखार, खोरखसक। इ.-
लेण्ड केलट्राप्स (Land Caltrops)।
लै.-ट्रिबुलस टिरेस्ट्रिस (Tribulus
Terrestris)।

गुण - गोखरु शीतल, मधुर, बलदायक, मूत्राशय का शोधन करने वाला, स्वादिष्ट, अग्नि प्रदीपक, वीर्यवर्द्धक, पुष्टिदायक और पथरी, प्रमेह, श्वास, खांसी, बवासीर, मूत्रकृच्छ्र, हृदयरोग और वातरोगनाशक है।

परिचय - गोखरु की सबसे मोटी पहचान यह है कि इसका फल कांटेदार होता है जिसके चारों तरफ कांटे ही कांटे होते हैं इसीलिए इसे गोक्षुर अर्थात् छुरे की तरह तेज़ कांटेदार होने से पशुओं के पैरों में गड़ने वाला कहते हैं। इसमें ईख जैसी गन्ध होती है इसलिए इसे इक्षुगन्धिका भी कहते हैं। इसका पौधा खेतों के आसपास पैदा होता है और २-३ फिट लम्बा तथा फैला हुआ होता है। पौधे के पास से निकलने पर यदि वस्त्रों का स्पर्श हो तो इसके फल वस्त्रों से चिपक जाते हैं।

उपयोग - गोखरु का विशेष उपयोग मूत्रविकार, शोथ, सुजाक और यौन-दौर्बल्य दूर करने के लिए किया जाता है। यह अश्वरी (पथरी) रोग को नष्ट करने में भी उपयोगी होता है।

'त्रिकण्टकस्य बीजानां चूर्णं माक्षिक संयुतम्।
अविक्षीरेण सप्ताहमश्वरी भेदनं पिवेत्।।' (सुश्रुत
संहिता चिकित्सा. ७/१९) के अनुसार गोखरु के बीजों का महीन चूर्ण करके, ५ ग्राम चूर्ण थोड़े से शहद में मिला कर चाटने और ऊपर से बकरी का दूध पीने से एक सप्ताह में पथरी गल कर निकल जाती है।

गोखरु का चूर्ण और काले तिल ५-५ ग्राम मिला कर शहद के साथ चाटने से हस्तमैथुन के कारण उत्पन्न हुई नपुंसकता दूर होती है। लाभ न होने तक सेवन करना चाहिए और तले पदार्थ, लाल मिर्च व खटाई का सेवन बंद रखना चाहिए।
स्त्रियां इस योग का सेवन करें तो गर्भाशय को बल मिलता है और गर्भाधान की सम्भावना प्रबल होती है।

गोखरु का चूर्ण २० ग्राम ४ कप पानी में

शरीर स्वस्थ हो तो,
मन प्रसन्न रहता है!

यदि मन प्रसन्न हो तो,
तन स्वस्थ रहता है!!

तन मन प्रसन्न व स्वस्थ हो,
तो ही जीवन सुखी होता है!!!

इसके लिए उचित आहार-विहार
और श्रेष्ठ आचार का होना ज़रूरी है

पूरे परिवार के लिए उपयोगी
पत्रिका

निरोगधाम

यही जानकारी प्रस्तुत करती है

हमारा यत्न यही अविनाशक!

हर घर बने निरोगधाम!!

डाल कर काढ़ा कर लें। जब एक कप पानी तब उतार कर छान लें। दिन में इसे चार ख करके ३-३ घण्टे पीने से रुका हुआ पेशाब कर होता है, मसाने की सूजन व पीड़ा दूर होती तथा पेशाब की जलन मिटती है। इसके पंचांग पानी में २-३ घण्टे तक भिगो कर मसल छान पीने से सुजाक की पीड़ा व जलन दूर होती गोखरु और शतावरी का चूर्ण ५-५ ग्राम २ पानी में उबालें। आधा कप बचे तब छान कर लें। लगातार प्रतिदिन यह प्रयोग करने यौनशक्ति की कमी दूर होती है। स्वप्रदोष शीघ्रपतन रोग दूर होते हैं।

गोखरु और सोंठ का चूर्ण ३-३ ग्राम कप पानी में डाल कर काढ़ा करें और सुबह पिएं तो आमवात की शिकायत दूर होती है। गोखरु का हरा पौधा और हरे फल उपलब्ध तब सूखे गोखरु के लगभग ५०० ग्राम चूर्ण हरे गोखरु का रस निकाल कर इतनी मात्रा में कि चूर्ण गीला हो जाए। इस चूर्ण को सुखा यह एक भावना हुई। इस तरह इसी चूर्ण को बार हरे गोखरु के रस में डालें और सुखा लें। सात भावना देना हुआ। इस चूर्ण को सातवीं खूब अच्छी तरह से सुखा कर शीशी में भर रख लें। १०-१० ग्राम चूर्ण मिश्री मिले दूध साथ सुबह शाम सेवन करें और तैल, ख लाल मिर्च व तले पदार्थों का सेवन बन्द रखे प्रयोग से पुरुष के धातु सम्बन्धी सभी विकार, विकार, मूत्र में जलन व रुकावट तथा यौन-दौर्बल्य आदि विकार दूर होते हैं, शरीर पुष्ट व सुडौल है और बल की भारी वृद्धि होती है। परीक्षित इस योग को 'गोखरु रसायन' कहते हैं।

गोखरु, शतावरी, तालमखाना, कौंच छिलके रहित बीज, खिरेटी के बीज और गों की जड़-इन छः चीजों को समान वज़न अलग-अलग खूब कूट पीस कर महीन चूर्ण लें। सभी का चूर्ण बराबर वज़न में लेकर अ तरह से मिला कर शीशी में भर कर रख लें। चूर्ण को १०-१० ग्राम मात्रा में सुबह शाम मिले दूध के साथ ४० दिन तक सेवन करने यौन-दौर्बल्य की सभी शिकायतें दूर होती हैं। सम्भव हो तो गाय का दूध प्रयोग करें तो वि प्रभाव और लाभ होगा। इस प्रयोग को शीतव के अलावा अन्य ऋतुओं में भी सेवन किया सकता है। इसका सेवन करते हुए लाल मिर्च, पदार्थ, खटाई, तेज़ मिर्च मसालेदार तथा उष्ण प्र के पदार्थों का सेवन नहीं करना चाहिए। यह सरल और छोटा सा है पर बहुत गुणकारी परीक्षित है। यही चूर्ण आयुर्वेदिक औषधियों निर्माता द्वारा बनाया हुआ 'गोक्षुरादि चूर्ण' के से बना बनाया बाज़ार में पेक बन्द मिलता जो इसे खुद न बना सकें वे बाज़ार से खरीद लें।

प्रवाल पंचामृत रस

शलत खानपान और तामसी पदार्थों के सेवन का परिणाम होता है हायपरएसिडिटी, गैस टूबल, डायरिया, डीसेंट्री, फुड पायज़निंग तथा इन व्याधियों से सम्बन्धित अन्य विकार उत्पन्न होना। जैसे तालाब में एक पत्थर फेंकने से कई लहरें पैदा होती हैं उसी प्रकार पेट खराब होने से कई व्याधियां पैदा होती हैं। इन व्याधियों का सफाया करने वाले एक श्रेष्ठ आयुर्वेदिक योग का विवरण इस लेख में प्रस्तुत किया गया है।

हमें जो पत्र रोगियों से मिलते हैं उनमें यौन के बाद सर्वाधिक पत्र उदरविकारों से ग्रस्त व्यक्तियों के होते हैं। ऐसे विकारों में पित्त प्रकोप (Hyperacidity) अम्लपित्त (Hyperacidity) और कृष्ण (Constipation) के रोगी सर्वाधिक होते हैं। ऐसे रोगियों के लिए गत जनवरी ९० अंक में स्तम्भ में 'अमृतादि क्वाथ' और 'अमृतादि' विषय में विवरण प्रकाशित किया गया था। तारिख तो अनेक औषधि निर्माता कम्पनियों द्वारा या हुआ बाज़ार में मिल जाता है पर 'अमृतादि' चूँकि सूखी और कच्ची औषधियों को मिला तैयार किया जाता है इसलिए यह योग हर हवा बाज़ार में उपलब्ध हो, इसकी सम्भावना बहुत है। यह स्थिति दुर्भाग्यपूर्ण है कि आयुर्वेद के अनेक योग हर जगह उपलब्ध नहीं और इसका

कारण यही है कि मुद्दतों से आयुर्वेद और आयुर्वेदिक औषधियों का वैसा उपयोग और प्रसार-प्रचार नहीं हो रहा है जैसा होना चाहिए था, जैसा ऐलोपैथिक चिकित्सा पद्धति और ऐलोपैथिक दवाइयों का होता रहा है और आज भी हो रहा है।

गत ११ वर्षों से निरोगधाम पत्रिका ऐसी कोशिश करती आ रही है कि देशवासियों का ध्यान आयुर्वेद की तरफ आकर्षित हो सके, जनमानस में आयुर्वेद के प्रति न सिर्फ रुचि ही पैदा हो बल्कि वह थोड़ा बहुत आयुर्वेद के विषय में जानने समझने भी लगे, अपने शरीर और स्वास्थ्य की रक्षा के प्रति सजग और सजान हो सके। ईश्वर की कृपा से निरोगधाम को अपनी कोशिश में, अपनी मुहिम में और अपने मिशन में भारी सफलता मिली है और आज निरोगधाम देश के लाखों परिवारों में

चेतावनी

हमें कुछ पत्र मिले हैं जिनमें पत्र-प्रेषकों ने सूचित किया है कि अमुक व्यक्ति या बुकसेलर या संस्थान ने हमसे निरोगधाम का सदस्यता शुल्क प्राप्त कर लिया है। इससे पता चलता है कि निरोगधाम पत्रिका की मांग और लोकप्रियता का लाभ उठाकर कुछ लोग या बुकसेलर शुल्क राशि वसूल कर धन बटोर रहे हैं। राजस्थान से ऐसे भी पत्र प्राप्त हुए हैं कि जयपुर की किसी संस्थान का व्यक्ति प्रान्त में भ्रमणकर निरोगधाम का सदस्यता शुल्क वसूल कर लेता है पर सदस्य को पत्रिका नहीं मिलती। राजस्थान के कुछ शहरों के बुकसेलर शुल्क वसूल कर रहे हैं, ऐसी सूचनाएं भी हमें मिली हैं।

आम जनता की जानकारी के लिए हम यह बात खुलासा कर देना चाहते हैं कि निरोगधाम पत्रिका के लिए सदस्यता शुल्क राशि या किसी भी रूप में कोई धन राशि प्राप्त करने या सदस्य बनाने का काम और अधिकार हमने किसी को नहीं दिया है। यह अधिकार केवल निरोगधाम के कार्यालय को ही है कि वह शुल्क राशि प्राप्त करे और सदस्यता प्रदान करे। हम ऐसे धन के लोभी और धोकेबाज़ लोगों की घोर निन्दा करते हैं और चेतावनी देते हैं कि यह अनधिकृत कार्य तुरन्त बन्द करें और शुल्क राशि वापस लौटा दें। भविष्य में हमें कोई शिकायती पत्र मिला तो उस पत्र को हम, निरोगधाम में, उस व्यक्ति या संस्था के नाम सहित प्रकाशित कर देंगे। पत्रिका के लिए धन राशि केवल हमारे कार्यालय को ही भेजी जानी चाहिए, अन्यथा हम उत्तरदायी नहीं होंगे।

- प्रबन्ध सम्पादक

आयुर्वेद, स्वास्थ्य, आचार-विचार, आहार-विहार भारतीय नीति, दर्शन, संस्कृति और सभ्यता के विषय में प्रामाणिक, विश्वसनीय, साफ सुथरी तथा हितकारि जानकारी देने वाली पत्रिका के रूप में जानी जानती है। हम अहिंसा इसी प्रयत्न में जुटे रहते हैं कि पत्रिका की गरिमा, गुणवत्ता, उपयोगिता और उपादेयता का स्तर बना रहे और अच्छी स अच्छी तथा उपयोगी सामग्री पाठक जगत को प्राप्त हो रहे। अनेक पत्रों को ध्यान में रखकर इतना निवेदन करने के बाद अब हम एक बहुत ही गुणकारी 'आयुर्वेदिक योग' का विवरण प्रस्तुत करते हैं। यह योग है 'प्रवाल पंचामृत रस'।

प्रवाल पंचामृत रस का विवरण, आयुर्वेद के प्रकाण्ड पण्डित एवं श्री वैद्यनाथ आयुर्वेद भवन के संस्थापक स्व. पं. रामनारायणजी शर्मा द्वारा लिखित ग्रन्थ 'आयुर्वेद सार संग्रह' और श्री कृष्ण गोपाल आयुर्वेद भवन द्वारा प्रकाशित ग्रन्थ 'रस तन्त्र सार व सिद्ध प्रयोग संग्रह' में पढ़ने को मिलता है। इन ग्रन्थों में 'प्रवाल पंचामृत रस' के गुणकारण का अनुभव सिद्ध विवरण प्रस्तुत किया सिर्फ एक यू यह योग बना-बनाया बाज़ार में भी मानसिक तथापि नुस्खे और निर्माणविधि को ज्ञास पानी एक एवं रुचि रखने वाले पाठकों के। भोजन करना योग के घटक द्रव्य और निर्माण करने पर सभ्यता विषय में आवश्यक जानकारी प्रस्तुत की जा रही है।

घटक द्रव्य - प्रवालपिष्टि या भस्म २० ग्राम, मोती पिष्टि या भस्म, शंख भस्म, मुक्ताशुक्ति भस्म या पिष्टि, कौड़ी भस्म ये सब १०-१० ग्राम।

निर्माण विधि - सबको अच्छी तरह मिला लें और यथोचित मात्रा में गो दुग्ध डाल कर घोट पीस कर एक गोला बना लें फिर संपुट कर गजपुट अग्नि में फूँक कर भस्म कर लें। बाद में निकाल कर ठण्डा कर लें और गोले में से भस्म निकाल कर शीशी में भर लें। एक बार पुट देने पर यदि स्वच्छ सफेद रंग न आवे तो एक दो पुट और देंगे से सफेद रंग आ जाता है।

नोट - मूल नुस्खे में आक के दूध का प्रयोग बताया गया है पर आक के दूध वाला नुस्खा उग्र प्रभाव वाला हो जाता है अतः कुछ विद्वान् वैद्य आक के दूध के स्थान पर गाय के दूध का प्रयोग करने के पक्षधर हैं। हम भी गोदुग्ध का प्रयोग उचित समझते हैं अतः हमने नुस्खे में गोदुग्ध का ही उल्लेख किया है।

मात्रा व सेवन विधि - एक या दो रस मात्रा में, सुबह शाम, शहद, सितोपलादिचूर्ण और शहद, गुलकन्द, आंवले का मुरब्बा, अनार का रस, नींबू का रस, अदरक का रस व शहद इनमें से किसी भी एक अनुपान के साथ, रोग के अनुसार चुनाव करके, सेवन करना चाहिए।

उपयोग एवं लाभ - इस नुस्खे में पारद का उपयोग नहीं होता फिर भी इस नुस्खे

में 'रस' के समान गुण होते हैं इसीलिए **प्रवाल पंचामृत रस** रखा है।
ने इसका नाम 'प्रवाल पंचामृत रस' रखा है।
इसका प्रभाव सबसे ज्यादा पित्ताशय (Gall
Bladder) प्लीहा (Spleen-तिल्ली) और यकृत
(Liver) के कार्यों पर विशेष रूप से पड़ता है।
यह रस शीतवीर्य और क्षारीय है अतः पित्त तथा
कफ जन्य रोगों के लिए अधिक उपयोगी है। इस
रसायन के सेवन से आनाह (मलावरोध के कारण
पेट फूलना), गुल्म (Stomach tumour),
प्लीहा, उदर रोग, खांसी, अग्निमांद्य, कफ और
वातजन्य रोग, ज्यादा डकारें आना, अजीर्ण,
हृदयरोग, ग्रहणी विकार, अतिसार, मूत्र विकार,
प्रमेह, पथरी, पेशाब में रुकावट और जलन आदि
रोग नष्ट होते हैं। पित्त कुपित होने पर उत्पन्न होने
वाले रोग जैसे गले तथा उदर में जलन होना, आंव
के दस्त होना, जलन के साथ पतले दस्त होना
आदि विकार दूर होदे हैं। इसके सेवन से दिल व
दिमाग को बल मिलता है तथा फेफड़ों में रुके
हुए दोष निकल जाते हैं। इस रसायन में, प्रवाल
पित्तशामक और मूत्रल है, मोती जलन व पित्त
प्रकोप दूर करने वाला तथा मूत्रल (Diuretic)
है तथा शंख, मौक्तिक व कौडी की भस्में- पाचक,
अग्निवर्द्धक और स्तम्भन करने वाली हैं। इस योग
के कुछ खास प्रयोग प्रस्तुत हैं-

पित्त प्रकोप - पित्त कुपित होने पर पाचन
क्रिया ठीक से नहीं होती, पेट में अम्लता बढ़ती
है, खट्टी डकारें आती हैं, पेट फूला हुआ और
भारी हो जाता है और हलका-हलका दर्द होता है,
आलस्य, उच्चाटन और थकान का अनुभव होता
है तब **आधा चम्मच नीबू के रस के साथ इसे**
सेवन करने से लाभ होता है।

यकृत विकार - पित्त प्रकोप के कारण
यकृत में विकार पैदा हो जाए और त्वचा, आंखों,
नाखून व पेशाब का रंग पीला हो जाए, घबराहट,
बेचैनी, हाथ पैरों में जलन तथा शरीर में कमजोरी
मालूम दे तो **ताज़े दही के पानी के साथ प्रवाल**
पंचामृत रस सुबह-शाम सेवन करने से, ये सभी
व्याधियां दूर हो जाती हैं।

पित्त जन्य अतिसार - पित्त प्रकोप के
कारण गरम और पतले दस्त बार-बार होते हैं इसे-
'अतिशयेन सारयति रेचयति इति अतिसारः' के
अनुसार अतिसार कहते हैं। इस व्याधि को भी दूर
करने में प्रवाल पंचामृत रस को **ताज़े दही के पानी**
के साथ सेवन करना बहुत गुणकारी सिद्ध होता है।

पेशाब की रुकावट - इस व्याधि को दूर
करने के लिए छोटे या बड़े गोखरू को मोटा-मोटा
कूट कर दो कप पानी में डाल कर काढ़ा करें।
३-४ गोखरू लेना काफी है। जब आधा कप पानी
बचे तब उतार कर छान लें व ठण्डा करके, **इस**
पानी के साथ प्रवाल पंचामृत रस सुबह शाम
सेवन करें। आधा कप काढ़े की २ खुराक करके

पहले शुद्धि

स्रोतः सु शुद्धेष्टमले शरीरे वृष्यं यदा ना मितमति काले।
वृषायते तेन परं मनुष्यस्तद् बृहणं चैव बल प्रदं च॥
तस्मात्पुरा शोधनमेव कार्यं बलानुरूपं न हि वृष्ययोगाः।
सिद्ध्यन्ति देहे मलिनैः प्रयुक्ताः क्लिष्टे यथा वाससि रागयोगाः॥

चरक संहिता चिकित्सा २:१-५०/५१

शरीर के स्रोतों के शुद्ध हो जाने पर जब शरीर स्वच्छ, दोष एवं मल से रहित हो जाता
तब उचित काल पर जो मनुष्य यथोचित मात्रा में वृष्य (पोषक) योगों का सेवन करता है व
उक्त वृष्य औषधों के प्रयोग से अधिकाधिक पौष्टिक बल को प्राप्त करता है। ऐसे वृष्य योग, पोष
व बलवर्द्धक होते हैं इसलिए बल के अनुसार पहले वमन-विरेचन द्वारा शरीर-शोधन याने
साफ़ करके ही वाजीकारक औषधियों का सेवन करना चाहिए क्योंकि अशुद्ध, दोष युक्त व मल
शरीर में प्रयुक्त वाजीकारक औषधियां उसी प्रकार गुण नहीं करतीं जिस प्रकार मैले वस्त्र को रंग
पर रंग ठीक से नहीं चढ़ता।

सुबह शाम लें। इस प्रयोग से पेशाब की जलन
भी दूर होती है और पेशाब खुल कर आता है।

पसीना - जिनको ज्यादा पसीना आता है
उन्हें २ ग्राम **वंश लोचन और थोड़े से शहद में २**
रस्ती प्रवाल पंचामृत रस मिला कर दिन में तीन बार
चाटना चाहिए।

खांसी श्वास - खांसी, श्वास रोग में बेचैनी,
घबराहट होना, शीतल पदार्थ और ठण्डी व खुली
हवा का अच्छा लगना, दूध या अनारदाना जैसे
पित्तशामक पदार्थ अच्छा लगना, गर्मी या अग्नि
की आंच लगने से या सेक करने से पीड़ा बढ़ना
आदि लक्षणों पर प्रवाल पंचामृत रस का सेवन
उत्तम है। कफ जन्य खांसी और श्वास का कष्ट हो
तो **अदरक का रस पाव चम्मच, पाव चम्मच शहद**

और एक खुराक याने २ रस्ती (एक ग्राम का
भाग) प्रवाल पंचामृत रस का सुबह शाम
करना चाहिए।

अम्ल पित्त - हायपरएसिडिटी के
गले में जलन व खट्टा चरपरा पानी आना,
डकारें आना, छाती में जलन और मुंह से
बफारे निकलना आदि लक्षणों को दूर करने के
अनार के २ चम्मच रस के साथ प्रवाल
रस का सेवन करना चाहिए।

इस योग का सेवन करते हुए तले
लाल मिर्च, तेज़ मिर्च मसालेदार पदार्थ,
और उष्ण प्रकृति के पदार्थों का सेवन कृत
करना चाहिए और लाभ न होने तक इसका
करते रहना चाहिए।

बोधकथा

आगे वाला गिरे तो पीछे वाला होशियार

यदि हम कुछ सीखना चाहें तो क्रदम-क्रदम पर सीख सकते हैं, शिक्षा ग्रहण कर सक
हैं। दूसरों के परिणाम देखकर शिक्षा ग्रहण कर सकते हैं क्योंकि प्रत्येक शिक्षा खुद तज्जुबा करवे
ही ग्रहण करें ऐसा असम्भव नहीं तो अत्यन्त कठिन ज़रूर है। आगे से हाथ जल जाता है या
हमने दूसरों से ही सुना है और माना है। अब यह ज़रूरी थोड़े ही है कि हम खुद आगे में हाथ
डाल कर यह अनुभव प्राप्त करें। सांप काट ले तो मृत्यु हो जाती है इसका अनुभव करने के
लिए सांप से कटवाना ज़रूरी नहीं है। जिन बुरे कामों के बुरे परिणाम दूसरे भोग रहे हैं उन्हें देख
कर बुरे कामों को न करने की शिक्षा ग्रहण कर लेना चाहिए। आगे वाले को गिरता देख कर पीछे
वाला होशियार हो जाए तो वह बुद्धिमान है।

एक महिला अपने पुत्र को स्कूल में भरती कराने के लिए ले गई। आवश्यक खानापूर्ति हो
जाने के बाद वह बच्चे को लेकर क्लास-टीचर के पास पहुंची। क्लास टीचर को नमस्कार का
बच्चे के विषय में बताते हुए उस महिला ने कहा- मास्टरजी! मेरा बच्चा बहुत कोमल स्वभाव
संवेदनशील और तीव्र बुद्धिवाला है। इसे मारना तो क्या, डांटने की भी ज़रूरत नहीं पड़ेगी। कभी
ऐसी ज़रूरत पड़ भी जाए तो आप इसे न डांट कर पड़ौस के बच्चे को डांट देंगे तो भी यह शिक्षा
ग्रहण कर लेगा।

आयुर्वेद के उपदेश

आयुर्वेद शास्त्र के विषय में जानकारी प्राप्त करने की रुचि व इच्छा रखने वाले पाठक-पाठिकाओं के लिए इस लेखमाला द्वारा, दैनिक जीवन में काम आने वाला, शिक्षा एवं उचित मार्गदर्शक विवरण धारावाहिक रूप से प्रस्तुत किया जा रहा है। इस लेख गुण एवं दोष के आधार पर पदार्थों का वर्गीकरण करके, पदार्थ-परिचय प्रस्तुत करने वाली लेख माला शुरू की जा रही है।

कई जिज्ञासु पाठक-पाठिकाओं ने हमें सुझाव है कि इस शिक्षा-माला के अन्तर्गत पदार्थों और दोषों की सूची प्रकाशित की जाए सिर्फ इतनी ही जानकारी दी गई हो कि पदार्थ के गुण क्या-क्या होते हैं और किस के सेवन से कौन सा दोष कुपित होता है उस दोष का शमन होता है।

हमने इस सुझाव पर विचार करके पाठिकाओं के तात्पर्य को समझा और इस पर अमल करने की एक नई पद्धति खोजी क्योंकि यदि हम पाठकों के सुझाव के एक-एक पदार्थ के गुण व दोष प्रस्तुत हैं तो यह विवरण बहुत ज्यादा लम्बा होगा गोया पूरा निघण्टु ही प्रकाशित करना जिसमें कई वर्ष लग जाएंगे। ऐसा करना नहीं। साथ ही एक बात यह भी है कि में अनेक पदार्थ ऐसे हैं जिनका प्रयोग हम ही नहीं, या कर नहीं पाते या बहुत ही कम यदाकदा ही करते हैं। ऐसे पदार्थों की चर्चा शारिरिक स्वास्थ्य पत्रिका में करने का कोई

उपयोग और लाभ नहीं लिहाजा सिर्फ उन्हीं पदार्थों का जिक्र करना मुनासिब होगा जो आमतौर से दैनिक जीवन में सेवन किये जाते हैं।

जो नई पद्धति हमने खोजी है वह यह है कि एक-एक पदार्थ के गुण व दोषों का वर्णन प्रस्तुत न करके गुणों और दोषों का प्रकोप और शमन करने वाले पदार्थों का वर्गीकरण प्रस्तुत किया जाए ताकि गुण और दोषों के मान से पदार्थों की जानकारी पाठकों को प्राप्त हो सके। इस पद्धति से संक्षेप में बहुत ज्यादा जानकारी प्रस्तुत की जा सकेगी। इस प्रकार हम त्रिदोष- वात पित्त और कफ को कुपित करने वाले पदार्थों का और बाद में इन तीनों का शमन करने वाले पदार्थों का विवरण प्रस्तुत करेंगे। इन पदार्थों की जानकारी होने पर उचित आहार-विहार का पालन करना सम्भव हो सकेगा। इस विषय में एक मोटी बात यह याद रखने योग्य है कि किसी भी पदार्थ के सेवन में अति करने से उस पदार्थ के गुणों की शरीर में वृद्धि होती है और जब यह वृद्धि सीमा से अधिक हो जाती है तब उन गुणों से सम्बन्धित दोष कुपित हो जाता

(चरक संहिता सूत्र. १/४४) के अनुसार समान गुण वाले पदार्थ मिल कर अपनी वृद्धि करते हैं और जब किसी चीज़ की अति होती है तब वह हानिकारक हो जाती है।

दरअसल वात पित्त कफ तीनों मूलतः तो धातु ही होते हैं क्योंकि जब ये साम्य अवस्था में होते हैं तब शरीर को धारण करने वाले होकर शरीर को स्वस्थ बनाये रखते हैं। 'धारणाद् धातवः स्मृताः' के अनुसार जो शरीर को धारण करता है उसे 'धातु' कहा जाता है इसलिए जब वात पित्त कफ समान-शान्त अवस्था में होते हैं तब धातु कहे जाते हैं पर जब ये कुपित याने विषम अवस्था में होते हैं तब- 'विकारो धातु वैषम्यं' के अनुसार यह 'शरीरदूषणात् दोषाः' - अर्थात् शरीर को दूषित करने वाले हो जाने से दोष कहे जाते हैं। जब दोषों में विषमता पैदा हो जाती है तब- 'रोगस्तु दोष वैषम्यं' के अनुसार यह विषमता ही रोगों के उत्पन्न होने का कारण हो जाती है। इसलिए स्वास्थ्य की रक्षा करने और स्वस्थ बने रहने के लिए ऐसा आहार-विहार करना लाज़मी है जिससे वात, पित्त कफ कुपित न होने पाएं। हर व्यक्ति चाहता है कि सुख से रहे और दुःख से बचे। आयुर्वेद की मान्यता है- 'सुख संज्ञकमारोग्यं विकारो दुःखमेव च' (चरक संहिता सूत्र. १/४) अर्थात् आरोग्य अवस्था का नाम सुख है और विकार (रोगावस्था) का ही नाम दुःख है। इसीलिए कहा गया है- पहला सुख निरोगी काया। इतनी चर्चा करने के बाद हम अब विषय में प्रवेश करें।

त्रिदोष

दोषों को कुपित या शान्त करने वाले पदार्थों की सूची प्रस्तुत करने से पहले 'त्रिदोष' के विषय में थोड़ी चर्चा कर लेना ज़रूरी है। 'वायुः पित्तं कफश्चोक्तः शारीरो दोष संग्रहः' (चरक) के अनुसार वात, पित्त और कफ- ये शारीरिक दोष कहे जाते हैं इन तीनों में 'वात' दोष को प्रथम माना गया है और इसके कुछ कारण हैं। शार्गधर संहिता का कहना है-

पित्तं पंगु कफः पंगु पंगवो मलधातवः।
वायुना यत्र नीयन्ते तत्र गच्छन्ति मेघवत्।।

पित्त, कफ और शरीर की अन्य धातुएं तथा मल सब पंगु हैं अर्थात् ये शरीर में एक स्थान से दूसरे स्थान को गति नहीं कर सकते। इन्हें वायु (वात) शरीर में जिधर ले जाता है ये उधर ही उसी प्रकार चले जाते हैं जैसे आकाश में बादल वायु के सहारे इधर-उधर गति किया करते हैं। तात्पर्य यह है कि इन सबको गति देने वाला वात (वायु) ही है अतः 'वात' ही सब में प्रमुख हुआ लिहाजा सबसे पहले वात के विषय में ही विवरण प्रस्तुत करते हैं।

उचित वैद्य

शास्त्रं गुरुमुखोद्गीर्णमादायोपास्य चासकृत।

यः कर्म कुरुते वैद्यः स वैद्योऽन्ये तु तस्कराः।।

- सुश्रुत सूत्र स्थान ४-८

- गुरु के मुख से कहे हुए शास्त्र को पढ़ कर अनेक बार उनका मनन अध्ययन और क्रियात्मक अनुभव करके ही जो चिकित्सा रूपी कार्य करता है वही वैद्य है इसके विपरीत अन्य सब चोर (तस्कर) हैं।

विमर्श - आयुर्वेद, वेदों का उपवेद होते हुए भी एक शास्त्र भी है। शास्त्र की परिभाषा इस प्रकार से की गई है -- शासनाच्छसनाच्चैव शास्त्रमित्यभिधीयते। रोगान् शास्तीति शास्त्रम्। आयुरारोग्य दानेन धर्मार्थ कामादीनां शासनाद्वा शास्त्रम्। मरणात् त्रायत इति वा शास्त्रम् अर्थात् जो अनुशासन, नियम और उचित आचरण का ज्ञान प्रदान कर आयु एवं आरोग्य प्रदान करे और धर्म, अर्थ, काम आदि का विधि विधान बताते हुए मृत्यु से रक्षा करने का ज्ञान दे वही शास्त्र है। याने जीवन को अच्छी व्यवस्था और अच्छा मार्ग दर्शन देने वाले ग्रन्थ को शास्त्र कहते हैं।

कारणम्
समान गुण
रते हैं और
हैं तब वह

मूलतः तो
अवस्था में
होकर शरीर
वः स्मृताः
उसे 'धातु'
पित्त कफ
तु कहे जाते
था में होते
नुसार यह
दूषित करने
ब दोषों में
वैषम्य-
त्र होने का
रक्षा करने
हार-विहार
कफ कुपित
मुख से रहे

है- 'सुख'
क संहिता
नाम सुख
दुःख है।
गी काया।
प में प्रवेश

ले पदार्थों
के विषय
वायुः पित्त
(रक) के
रिक दोष
थम माना
र संहिता

तवः।
वत्।।

यातुएं तथा
स्थान से
इन्हें वायु
उधर ही
में बादल
करते हैं।
वाला वात
मुख हुआ
ही विवरण

वात - तीनों दोषों में वात को प्रमुख इसलिए भी माना गया है कि एक तो प्राणों का आधार ही यह वात है, दूसरे शीघ्र और भयंकर रोगों का कारण जितना वात होता है उतने पित्त और कफ नहीं होते। 'आशुकारी मुहुश्चारी पक्वाधानगुदालयः।' (सुश्रुत संहिता निदान.१/९) के अनुसार वात शीघ्र ही अच्छा या बुरा कार्य करने वाला, सदैव गतिशील तथा विशेष रूप से पक्वाशय (Large Intestine- बृहदान्त) तथा गुदा में (विकृत रूप से) रहने वाला है। वात से ८० प्रकार के रोग होते हैं जबकि पित्त से ४० और कफ से सिर्फ २० ही प्रकार के रोग उत्पन्न होते हैं। वात के गुण इस प्रकार बताये गये हैं-

रूक्षः शीतो लघुः सूक्ष्मश्चलोऽथ विशदः खरः।

विपरीत गुणैर्द्रव्यैर्मार्स्तः स प्रशाम्यति।।

- चरक संहिता सूत्र. १/५९

वात रूखा, शीतल, लघु, सूक्ष्म, चल (चंचल), विशद (विस्तृत) और खर (सूखा और कठोर) - इन ७ भौतिक गुणों वाला होता है। इन गुणों के विपरीत गुण वाले, द्रव्यों से वात का शमन होता है।

हमारे शरीर में वायु (वात) पांच प्रकार का होकर रहता है। 'मलाशये चरेत्कोष्ठे वह्निस्थाने तथा हृदि। कण्ठे सर्वाङ्गदेशेषु वायुः पञ्चकारतः' (शांघर संहिता ५/२७) के अनुसार मलाशय (Rectum) आमाशय (Stomach), हृदय (Heart), कण्ठ (Throat) और सम्पूर्ण शरीर-ये पांच स्थान वात के स्थान हैं। मलाशय स्थित वायु को अपान वायु, आमाशय स्थित वायु को समान वायु, हृदय प्रदेश में स्थित वायु को प्राण वायु, कण्ठ प्रदेश में स्थित वायु को उदान वायु और सम्पूर्ण शरीर में स्थित वायु, चूँकि सारे शरीर में व्याप्त रहती है, अतः इस वायु को व्यान वायु कहा जाता है।

वायु के विषय में विस्तृत जानकारी देने के लिए आयुर्वेद में आठ प्रश्न और उनके उत्तर प्रस्तुत किये गये हैं जिन्हें पढ़ कर कोई भी व्यक्ति वायु (वात) के विषय में बहुत सारी जानकारी प्राप्त कर सकता है। यह वर्णन कठिन शैली में प्रस्तुत किया गया है जिसे हम बहुत सरल ढंग से अपनी भाषा शैली में यहां प्रस्तुत कर रहे हैं ताकि निरोगधाम के पाठक आसानी से इस विवरण को पढ़ समझ सकें और उचित आहार-विहार का पालन कर सकें जो स्वास्थ्यरक्षा करने के लिए बहुत ज़रूरी होता है। ये आठ प्रश्न और इनके संक्षिप्त उत्तर इस प्रकार हैं-

पहला प्रश्न - किं गुणो वायु? अर्थात् वात के गुण क्या हैं?

उत्तर - वात के गुण सात होते हैं रूक्ष, शीतल, हलका आदि जिनका उल्लेख आप ऊपर पढ़ चुके हैं।

बोधकथा

ख्याली पुलाव

कुछ लोगों की आदत ही पड़ जाती है कि वे हमेशा भविष्य की चिन्ता में डूबे रहते हैं उनके पास हमेशा बढ़िया भन्सूबे, भव्य योजनाएं और ऊंचे किस के प्लान होते हैं जिसके ताने-बाने में उलझे हुए वे वर्तमान से वंचित रह जाते हैं। जितना गुज़री हुई बातों में उलझे रहना गलत उतना ही भविष्य की चिन्ता में खोये रहना भी गलत है। भूत और भविष्य के चक्कर में वर्तमान को भूल जाना बुद्धिमानी नहीं। जो कल गुज़र चुका है वह फिर कभी भी लौट कर नहीं आएगा और आने वाला कल कभी आता ही नहीं क्योंकि वह जब भी आता है तब आज बन कर ही आता है अतः आज याने वर्तमान में जीना ही बुद्धिमानी है। भूत काल में जीना 'मोह' है भविष्य में जीना 'लोभ' और वर्तमान में जीना 'कर्मयोग' है। वर्तमान में जीने वाला कर्म करने में विश्वास रखता है उसके फल की, उसके भविष्य की चिन्ता नहीं करता। इससे वह सुख दुख, आशा, निराशा और हर्ष व शोक के चक्कर से बच जाता है। लेकिन कुछ लोगों की आदत ऐसी होती है कि 'सूत न कपास और जुलाहे से लट्ठमलट्ठा' याने भैंस खरीदी नहीं और दीवात फोड़ कर भैंस के आने का इन्तज़ाम करने लगे। और कमाल यह है कि इसे दूरदर्शिता कहते हैं।

एक पति पत्नी में जम कर कहा सुनी हो रही थी। पति, पत्नी में झगड़ा होना आश्चर्य की बात नहीं, न होना ज़रूर आश्चर्य की बात हो सकती है सो खूब झगड़ा हो रहा था।

वे जिस मकान में नये किरायेदार होकर रहने आये थे उस मकान के मालिक ऊपर की मंज़िल पर ही रहते थे सो झगड़ा सुन कर नीचे आ गये। बेचारे बुजुर्ग और सज्जन स्वभाव के व्यक्ति थे। बीच बचाव की इच्छा से वे पति से बोले-क्यों बाबू साहब, क्या हो गया? क्यों झगड़ रहे हो?

पति महाशय बोले- अब क्या बताऊं। ज़रा सी बात का इस भागवान ने बतंगड़ बना दिया है। मैंने इससे कहा कि हमें अपने बेटे को वकील बनाना चाहिए पर यह कहती है कि नहीं डॉक्टर बनाना चाहिए। अब आप ही बताइए, डॉक्टर की ज़िन्दगी भी क्या ज़िन्दगी है? न दिन को चैन न रात को आराम! वकील होने के कई लाभ हैं जज हो सकता है चीफ़ जस्टिस हो सकता है और नेतागिरी करने लगे तो मिनिस्टर भी हो सकता है। पर यह है कि मानती ही नहीं।

मकान मालिक ने पत्नी से पूछा-क्यों बेटी, तुम क्या कहती हो।

पत्नी तन्ना कर बोली-मैं यह कहती हूँ कि सच झूठ की वकालत करना और चोर उचकने की सोहबत में रहना मुझे बिल्कुल पसन्द नहीं। डॉक्टरी एक पेशा भी है और परोपकार का कार्य भी। उसमें धन भी मिलता है और सेवा भी होती है। मैं हर हालत में उसे डॉक्टर बनाउंगी।

मकान मालिक बोले-भई, तुम दोनों तो पूरब और पश्चिम की तरफ़ मुंह करके खड़े हो शान्ति से दोनों विचार करो और बच्चे से भी राय कर लो कि वह खुद क्या बनना चाहता है बुलाओ उसे, मैं पूछे लेता हूँ।

यह सुनकर पति पत्नी एक दूसरे का मुंह ताकने लगे। उन्हें चुप देख कर मकान मालिक फिर बोले-अरे भई, मुंह क्या देख रहे हो, बच्चे को बुलाओ!

पति धीरे से बोला-जो, बच्चा तो अभी पैदा ही नहीं हुआ, हम तो भविष्य की योजना पर विचार कर रहे थे।

दूसरा प्रश्न - किमस्य प्रकोपणम्? अर्थात् वात-प्रकोप होने क्या कारण होते हैं?

उत्तर - वात के गुण वाले पदार्थों की आहार में अति करने तथा इसी प्रभाव को बढ़ाने वाला विहार (कर्म)यास याने बार-बार अमल करना करने से वात का प्रकोप होता है। वात (वायु) की वृद्धि होने को प्रकोप होना या वात कुपित होना कहते हैं। अज्ञान या आलस्य के कारण जो व्यक्ति वात के गुण वाले पदार्थों के सेवन में अति करता है उसके शरीर में वायु बढ़ जाती है याने वात कुपित हो जाता है जिससे शरीर में नाना प्रकार के रोग उत्पन्न हो जाते हैं।

तीसरा प्रश्न - उमशमनानि वाऽस्य वातशमन के कारण क्या हैं?

उत्तर - वात के गुणों से विपरीत प्रकृति गुण वाले पदार्थों का सेवन करने से वात का शमन होता होता है। रूक्ष (रूखा) के विपरीत चिकना (चिकना), शीतल के विपरीत उष्ण (गर्म), हलका के विपरीत गुरु (भारी), सूक्ष्म के विपरीत स्थूल (मोटा), चंचल के विपरीत स्थिर विश्राम (स्थिर) विपरीत पिच्छल और खर के विपरीत श्लेष्म (श्लेष्म) गुण होते हैं। विशद का शाब्दिक अर्थ विसर्पण पर यहां इसका तात्पर्य दूसरा है। गीले को सूखाने वाले तथा घाव को भरने वाले गुण को

सूतः । ते नैव रोगा जायन्ते तेन चैवापरुध्यते ।

(चरक संहिता सूत्र. १७/११८) के अनुसार प्राकृतिक स्थिति में रहकर गमन करने वाली शरीर-वायु को प्राणियों का प्राण कहा जाता है और शरीर की सभी चेष्टाएँ इस वायु से ही होती हैं। विकृत (कुपित) अवस्था में जब शरीर-वायु गमन करती है तब अनेक वात-रोगों को उत्पन्न करने वाली होती है और मृत्यु का भी कारण हो जाती है।

सातवां प्रश्न - कानि चास्य अकुपितस्य अशरीरचरस्य बहिः शरीरेषु चरतः कर्माणि? अर्थात् प्राकृतिक (अकुपित) लोक-वायु के कार्य क्या हैं?

उत्तर - संसार की वायु जब प्राकृतिक अवस्था में चलती है तब पृथ्वी को धारण करना, अग्नि जलाना, सूर्य चन्द्र, तारों को अपनी-अपनी सही गति में रखना, बादल उत्पन्न करना व उन्हें गति देना, जल बरसाना, नदियों को प्रवाहित रखना, फल फूल पौधों को यथासमय उत्पन्न करना, उद्भिद् (पृथ्वी को फोड़ कर निकलने वाले वृक्ष) को पृथ्वी फोड़ कर निकालना, छः ऋतुओं को विभक्त करना, धातुओं को विभक्त करना, बीजों के गुणों का विस्तार करना, धान्य (गेहूँ जौ चना आदि) को सुखाना, पकाना और सड़ने से बचाना और विकारों को दूर करना आदि कार्यों को सम्पन्न करती है। इस विवरण को पढ़ कर आप यह तथ्य जान गये होंगे कि 'यथालोके तथा शरीरे' या 'यत्पिण्डे तद् ब्रह्माण्डे' के अनुसार वायु जो कार्य लोक (संसार) में करती है वही शरीर में भी करती है। इससे वायु की महत्ता और प्रमुखता सिद्ध होती है। इसीलिए तीनों दोषों में वात को ही प्रमुख और प्रथम माना गया है।

आठवां प्रश्न - कानि चास्य कुपितस्य अशरीरचरस्य बहिः शरीरेषु चरतः कर्माणि? अर्थात् कुपित हुई (विकृत) लोक-वायु के कार्य क्या हैं?

उत्तर - लोक (संसार) की वायु जब कुपित अवस्था में चलती है तब वृक्षों को उखाड़ना, मकानों और स्थापित वस्तुओं को उजाड़ना, समुद्र में तूफान और चक्रवात (Cyclone) उत्पन्न करना बस्ती (ग्राम नगर) को तहस-नहस करना, भूकम्प करना, जल प्रवाह को भंग करना, मेघों को गर्जाना और उड़ा ले जाना, धूल और रेत उड़ाना, ऋतुओं को विकृत करना, धान्य को उचित मात्रा में उत्पन्न न होने देना, प्राणियों व पशु पक्षियों का विनाश करना तथा अस्त-व्यस्त स्थिति उत्पन्न करना आदि विनाशकारी कार्यों को सम्पन्न करती है।

ऐसी अव्यय (नाशरहित) वायु को 'स हि भगवान् प्रभवश्चाव्ययश्च' के अनुसार अव्यय होने और संसार की उत्पत्ति और पालन करने वाली होने से 'देवता' माना गया है। प्राणियों का प्राण, प्राणों का आधार, प्राणों का संहार करने वाली, सुख दुःख देने वाली तथा सर्व व्यापक, सूक्ष्म, सबका आधार, सर्विकीर्ति और सबकी विनाश करने वाली

यह वायु ही है।

इतना विवरण हमने आयुर्वेद शास्त्र के आधार पर बहुत सरल ढंग से इसलिए प्रस्तुत किया है कि आप अपने शरीर में रहकर पांच प्रकार से कार्य करने वाली वायु (वात) के विषय में आवश्यक जानकारी प्राप्त कर सकें। इस जानकारी के अभाव में अनजाने ही आप ऐसा आहार-विहार करते रहेंगे जो शरीर की वायु को कुपित कर दे और आप वात जन्य रोगों के शिकार हो जाएं।

वात जन्य (वात प्रकोप के कारण उत्पन्न होने वाले) रोगों में उदरशूल (Abdominal Pain) हृदय पीड़ा (Heart trouble) श्वास कष्ट (Suffocation) सिरदर्द (Headache) सन्धिवात (Rheumatoid Arthritis), गृध्रसी (Sciatica), जोड़ों का दर्द (Joint pain), आमवात (Rheumatism), कमर दर्द (Lumbago), हाथ पैर में या पूरे शरीर में दर्द और सड़पन, वायु प्रकोप (Gas trouble), आनाह (पेट फूलना) आदि नाम उल्लेखनीय हैं। यह सब सिर्फ इसलिए होता है कि हम अज्ञानवश, लापरवाही की वजह से या स्वाद के मजे में आकर वात कुपित करने वाले पदार्थों का बार-बार, लगातार, लम्बे समय तक और अधिक मात्रा में सेवन करते रहते हैं जिससे शरीर में वात-दोष की वृद्धि होती है याने वात कुपित होता है। स्वस्थ रहने के इच्छुक व्यक्ति को - नित्ययुक्तः परिचरेदिच्छन्नायुरनित्वरम्' (चरक संहिता) के अनुसार नित्य प्रति सर्वदा युक्त (हितकारी) और उत्तम आहार-विहार वाला आचरण करना चाहिए।

हमने बहुत संक्षेप में 'वात' के विषय में यहां उतना ही विवरण प्रस्तुत किया है जितना जानना हमारे दैनिक जीवन के आचार-विचार और आहार-विहार को 'स्वास्थ्य रक्षक' बनाये रखने के लिए जरूरी एवं उपयोगी है वरना यह प्रकरण इतना लम्बा है कि इसे पूरी तरह से प्रस्तुत करने के लिए कई पृष्ठों वाला लेख लिखना जरूरी होगा। सामान्य पाठक के लिए इतना विवरण जान लेना ही काफी है बशर्तें वह इसके अनुसार ही आहार-विहार का पालन करे।

(क्रमशः)

जीवन का आधार

प्राणोदानौ समानश्च व्यानश्चापान एव च ।
स्थानस्था मारुताः पञ्च यापयन्ति शरीरिणम् ।।

- सुश्रुत संहिता निदान. १-१२

प्राण, उदान, समान, व्यान और अपान-ये पांच प्रकार के वायु अपने-अपने विशिष्ट स्थानों में स्थित होकर, अपने स्वाभाविक स्वरूप में रह कर याने समान अवस्था में रह कर प्राणियों के शरीर को धारण करते हैं।

हैं। इसी प्रकार पिच्छिल उसे कहते हैं जो रेशेवाला, बलकारी, जोड़ने वाला, गरी और भारी गुण वाला हो। श्लक्ष्ण का होता है छोटा, पतला, चिकना या तेलिया। शब्द स्नेह युक्त न होने और कठोर होने पर कना हो उसे श्लक्ष्ण कहते हैं।

चौथा प्रश्न - कथं चैनम सङ्घातवन्तमनवस्थिमाद्य प्रकोपणप्रशमनानि प्रकोपयन्ति प्रन्ति वा? अर्थात् अमूर्त (जो प्रकट न हो) के प्रकोप तथा प्रशमन की प्रक्रिया (action) क्या है?

उत्तर - वात कुपित करने वाले द्रव्य शरीर सुखापन, ठण्डापन, हलकापन, सूक्ष्मता, ता, विस्तृतता या सूखापन और कठोरता की करते हैं जिससे शरीर में वायु (Gas) बढ़ती व कुपित होती है। इसी प्रकार वात का शमन (unction) करने वाले द्रव्य शरीर में आपन, उष्णता, भारीपन, स्थूलता स्थिरता, लता और श्लक्ष्णता की वृद्धि करते हैं जिससे हुआ (कुपित) वायु शान्त हो जाता है याने शमन (प्रशमन) हो जाता है।

पांचवां प्रश्न - कानि चास्य अकुपितस्य चरस्य शरीरेषु चरतः कर्माणि? अर्थात् वात (प्राकृतिक) शरीर-वायु (शरीर के की वायु) के कार्य क्या हैं?

उत्तर - वायु शरीर और शरीर के अंग-प्रत्यंगों धारण करने वाला है (जो जिसका आधार होता उसका धारण करने वाला माना जाता है)। प्रकार (अपान, समान आदि) से कार्य करती वायु शरीर की सभी क्रियाओं का संचालन है। सभी इन्द्रियों और धातुओं को सक्रिय रखती है। वायु ही वाणी को प्रवृत्त करती है (ध्वनि) उत्पन्न करती है, स्पर्श का ज्ञान है, शरीर का सन्धान करती है, जठराग्नि करती है, दोषों को सुखाती है, मलों को बाहर लती है, पित्त व कफ को गति प्रदान करती प्राणों को धारण करती है, श्वास संचालित करती और शरीर के सभी कार्यों को सुचारू रूप से चलाने करने वाली मुख्य कारण होती है।

छठा प्रश्न - कानि चास्य कुपितस्य चरस्य शरीरेषु चरतः कर्माणि? अर्थात् कुपित (विकृत) शरीर-वायु के कार्य क्या हैं?

उत्तर - शरीर में कुपित हुई वायु अनेक रोगों को उत्पन्न करती है तथा शरीर रंग, वर्ण (रंग), सुख और आयु का नाश करने का कारण बनती है, मन को दुःखित करती इन्द्रियों की शक्ति नष्ट करती है, गर्भ को नष्ट करती है, गर्भ में विकृति उत्पन्न करती है, शरीर में (दर्द) उत्पन्न करती है तथा मन में भय, मोह (भ्रम) अति प्रलाप करने की प्रवृत्ति करती है और प्राणों को भी नष्ट करने वाली है। 'सर्वा हि चेष्टा वातेन सप्राणः प्राणिनां

मिश्र
कथ
पथ
उद्दे
इस
रहे,
जा

ही नहीं,
वातावरण
हवेली व
सामने के
गया था
और पूरे
तरह लोच
गांव के
भी काफी
का मेल
और होट
लगा ली
प्रबन्ध व
दिया था
पत्नी जरी
रामगढ़ उ
अपनी ट
पुत्रवधू
आये हुए
के विषय
की पुत्री
उ
प्रबन्ध ग
कुछ धर्म
समुचित
मेडिकल
गये थे स
छात्र आये
के रूप में
था। आयु
आदि आ
में एक उ

वैद्यराज पं. नरोत्तम मिश्र

यह कथामाला, इसमें वर्णित, सभी पात्र और कथा के नायक वैद्यराज पं. नरोत्तम मिश्र सभी कुछ काल्पनिक है और किसी भी जीवित अथवा मृत व्यक्ति या घटना से इस कथा माला का तनिक भी सम्बन्ध नहीं है। किसी रोग के निदान, लक्षण, चिकित्सा और पथ्य अपथ्य के विषय में रोचक, सरल और नाटकीय ढंग से विवरण प्रस्तुत करने के उद्देश्य से यह कथा माला प्रस्तुत की जा रही है। कथा कहानी की शैली के अनुसार इसमें कहानी अंग अधिक और चिकित्सा अंग कम रखा जाता है ताकि रोचकता बनी रहे, साथ ही कथा के माध्यम से कुछ शिक्षा प्रद, नैतिक एवं जीवनोपयोगी बातें भी कही जा सकें।

आज वैद्यराज पं. नरोत्तम मिश्र के घर पर ही नहीं, पूरे गांव में बड़ी हलचल और उमंग भरा वातावरण बना हुआ था। वैद्यराज की आलीशान हवेली को खुब सजाया गया था और हवेली के सामने के बड़े अहाते में विशाल पण्डाल लगाया गया था। सारे गांव में ही क्या, आस-पास के गांवों और पूरे इलाके में वैद्यराज एक अज्ञात-शत्रु की तरह लोकप्रिय और पूजनीय व्यक्ति थे अतः न सिर्फ गांव के ही स्त्री पुरुष बल्कि आसपास के गांवों से भी काफी स्त्री पुरुष आये हुए थे और एक प्रकार का मेला सा लगा हुआ था। बाहर से मिठाइयों और होटलों के व्यवसायियों ने गांव में आकर दूकानें लगा ली थीं। कुछ ने भोजनालय और ढाबों का प्रबन्ध करके खाने पीने का सामान उपलब्ध कर दिया था। महानगर से फ़िरोज़ नवसारीवाला, उसकी पत्नी ज़रीना, सुशान्त और सुष्मा भी आये हुए थे। रामगढ़ जागीर के ठिकानेदार ठाकुर रामेन्द्रप्रतापसिंह अपनी ठकुराइन और पुत्र राघवेन्द्रप्रतापसिंह और पुत्रवधू याने राघवेन्द्रप्रतापसिंह की पत्नी के साथ आये हुए थे। पाठक गण ठाकुर राघवेन्द्रप्रतापसिंह के विषय में गत अंक में पढ़ चुके होंगे। वैद्यजी की पुत्री तिलोत्तमा भी सपरिवार आई हुई थी।

अनेक तम्बू लगवा कर लोगों के ठहरने का प्रबन्ध गांव के गणमान्य लोगों ने भी किया था। कुछ धर्मशालाओं और पाठशालाओं में ठहरने की समुचित व्यवस्था की गई थी। महानगर के एक मेडिकल कॉलेज में एक बार वैद्यराज भाषण देने गये थे सो वहां से डाक्टर, प्रोफेसर और अनेक छात्र आये हुये थे। छात्रों ने आते ही स्वयं सेवक के रूप में व्यवस्था में हाथ बटाना शुरू कर दिया था। आयुर्वेद के अनेक विद्वान, प्रसिद्ध वैद्य, डाक्टर आदि आये हुए थे। गरज़ यह कि वैद्यराज के गांव में एक उत्सव जैसा माहौल बना हुआ था।

पाठकगण सोच रहे होंगे कि इतना बड़ा समारोह और मेला लगने की आखिर वजह क्या हो सकती है जिसमें न सिर्फ आस-पास के गांवों से बल्कि बाहर के शहरों से भी इतनी भारी संख्या में लोग आ पहुंचे हैं तो संक्षेप में आपकी जिज्ञासा का समाधान यह है कि इसके पीछे फ़िरोज़ नवसारीवाला और सुशान्त की सूझ-बूझ, योजना और भारी दौड़ धूप का हाथ है। निरोगधाम के नियमित पाठक इन से भली भांति परिचित हैं। नये

पाठकों को फिलहाल इतना ही बता देना चाहिए कि ये दोनों अर्थात् फ़िरोज़ और सुशान्त पर अभिन्न मित्र और महानगर के माने हुए धन स लोग तो हैं ही, साथ ही ये वैद्यराज से चिक् लेकर लाभ उठाने वाले एवं वैद्यराज के प्रति श्रद्धा रखने वाले लोगों में से भी हैं। इन दोनों यह आयोजन क्यों और कैसे कर डाला पहले पर प्रकाश डालना ज़रूरी है।

हुआ यूं कि वैद्यराज का सबसे छोटा पुरुषोत्तम एम.एस. की शिक्षा समाप्त कर गांव वाला था और अपनी मां शारदा देवी और भाई हर्षोत्तम और भाभी शर्मिष्ठा देवी की प्र में रुका हुआ था जो कि जर्मनी से आने वाले निरोगधाम के पाठक अभी तक शारदा देवी हर्षोत्तम और शर्मिष्ठा से परिचित नहीं हैं। श देवी और हर्षोत्तम के जर्मनी में होने का प्रसंग क सूत्रों को मिलाने व आवश्यक जानकारी प्रदान के लिए पाठकों को बताना होगा। इसके लगभग दस वर्ष पहले का एक छोटा सा 'फ्ले बेक' यहां प्रस्तुत कर रहे हैं।

आज से लगभग १० वर्ष पूर्व हर्षोत्तम जर्मनी की एक यूनिवर्सिटी में संस्कृत का लेक् नियुक्त होकर, जर्मनी चला गया था। हर्षोत्तम संस्कृत भाषा में एम.ए. की परीक्षा प्रथम श्रेणी प्रथम स्थान प्राप्त करके उत्तीर्ण की और संस् भाषा में एक विषय पर जर्मनी की यूनिवर्सिटी शोध-प्रबन्ध लिख भेजा था। यूनिवर्सिटी ने हर्षो

दवाओं से शिशुओं की बन्द नाक न खोलें

जयपुर १ जनवरी (प्रे)। नवजात शिशुओं की बन्द नाक खोलने के लिए नेज़ल ड्रॉप (नाक में डालने वाली दवाई) का उपयोग घातक हो सकता है। एस.एम.एस. मेडिकल कॉलेज के डॉक्टरों की टीम द्वारा किये गये अध्ययन के अनुसार इस दवा की घातक प्रतिक्रिया के परिणाम सामने आये हैं। यह अध्ययन शिशु रोग विशेषज्ञ डॉ. जगदीश सिंह और डॉ. आशुतोष जिन्दल ने किया था। उदयपुर में गत सप्ताह शिशु रोग विशेषज्ञों के सम्मेलन में उन्होंने इस सम्बन्ध में एक शोध-पत्र भी पढ़ा। इन चिकित्सकों की राय है कि शिशुओं की नाक बन्द होने पर रखर से बनी नरम सीरिज वाली गैर औषधि प्रक्रिया ही निरापद है।

-दैनिक नई दुनिया इन्दौर दि. २.१.९० से साभार

टिप्पणी - हमें इन डॉक्टर-द्वय महानुभावों का आभारी होना चाहिए जिन्होंने खोजपूर्ण अनुसन्धान कर ऐसी दवा की घातक प्रतिक्रिया का पता लगाया जो आमतौर पर व्यापक रूप से प्रयोग में ली जाती है। उन शहरों की बात अलग हो सकती है जहां बिना डॉक्टर के परचे (Prescription) के दवा नहीं बेची जाती पर देखने में यही आया है कि ऐसी कई दवाएं हैं जिन्हें केमिस्ट अपने अनुभव के आधार पर ही ग्राहकों को, बिना डॉक्टर के परचे के भी, बेचते रहते हैं। ऐसी ही दवाओं में से एक दवा है यह नेज़ल ड्रॉप। जब तक आम जनता को इस दवा के घातक परिणामों की जानकारी प्राप्त होगी तब तक लाखों लोग इसका प्रयोग कर चुके होंगे। इस परिस्थिति को देख कर हमें महाकवि मिर्जा ग़ालिब का यह शेर याद आ रहा है -

हमने माना कि तगाफ़ुल न करोगे लेकिन

खाक हो जाएंगे हम, तुमको खबर होने तक

शब्दार्थ - तगाफ़ुल = विलम्ब, लापरवाही, ग़फ़लत।

इस अंक की कथा

गत जनवरी १० अंक में प्रकाशित कथा पढ़ कर प्रौढ़ पाठक-पाठिकाओं ने ढेर सारे पत्र भेज कर कथा की भूरि-भूरि प्रशंसा की है। किसी ने, प्रौढ़ आयु में यौन-जीवन तथा दाम्पत्य-जीवन से सम्बन्धित कुछ मुद्दों पर गम्भीरता एवं गरिमा के साथ प्रस्तुत किये गये विवरण की सराहना की है तो किसी ने यौन-मनोविज्ञान के कुछ सूक्ष्म तथ्यों की रोचक व सरल शैली में की गई विवेचना की प्रशंसा की है। अधिकांश पत्रों में कथा को बहुत ही प्रेरणास्पद, उच्च स्तरीय तथा सारगर्भित बताते हुए इस बात की प्रशंसा की गई है कि यौनविषय जैसे संवेदनशील, व्यक्तिगत एवं गुप्त मुद्दे पर बड़े शालीन एवं मर्यादित ढंग से चर्चा की गई है। अनेक पाठकों ने वैद्यराज पं. नरोत्तम मिश्र के बहुआयामी पाण्डित्य की दिल खोल कर सराहना करते हुए वैद्यराज की तार्किक शक्ति, युक्ति एवं हर मुद्दे पर अधिकारपूर्वक, प्रामाणिक ढंग से प्रकाश डालने की अद्भुत प्रतिभा की प्रशंसा की है और साथ ही यह आग्रह भी किया है कि इस कथा का आगामी भाग भी आगामी अंक में ही प्रकाशित किया जाए ताकि कथा का तारतम्य भंग न हो लिहाजा निरोगधाम के जनवरी ८५ अंक में प्रकाशित इस कथा का दूसरा भाग प्रस्तुत किया जा रहा है।

इस कथा को दो भागों में बांटा जा सकता है। पूर्वार्द्ध भाग में यह बताया गया है कि जन सेवा की भावना से चिकित्सा कार्य को एक पुनीत पुण्य कार्य समझ कर निष्ठापूर्वक चिकित्सा-कर्म करने वाला चिकित्सक कितना लोकप्रिय और सम्माननीय हो सकता है और समाज तथा मानव मात्र के लिए वह कैसे विचार रखता है। कथा को रोचक और नाटकीय बनाने तथा तारतम्य बनाये रखने के लिए 'फ्लेशबैक' के माध्यम से वैद्यराज के परिवार की झलक भी प्रस्तुत की गई है। कथा के उत्तरार्द्ध याने दूसरे भाग में ठाकुर राघवेंद्र प्रतापसिंह और उनकी पत्नी को प्रस्तुत कर गत अंक की कथा का तारतम्य बनाये रखने के साथ ही कुछ ऐसे रोगियों को भी प्रस्तुत किया गया है जिनकी कथा निरोगधाम के पिछले अंकों में प्रकाशित की जा चुकी है। इस भाग में वैद्यराज तथा रोगियों के बीच जो वार्तालाप प्रस्तुत किया गया है वह स्वास्थ्य विषय के अलावा अन्य विषयों पर भी जीवनोपयोगी, ज्ञानवर्द्धक एवं शिक्षाप्रद जानकारी देने वाला है। इसी दृष्टिकोण से इस कथा को पढ़ें।

न सिर्फ 'डॉक्टरेट' ही प्रदान किया बल्कि उसे अपने संस्कृत-विभाग में लेक्चरर पद पर नियुक्त करने पत्र, रहने के लिए निःशुल्क आवास और जर्मनी के मार्ग व्यय देने का प्रस्ताव भी साथ ही दिया था लिहाजा हर्षोत्तम जर्मनी जा पहुंचा। अपने पिता वैद्यराज पं. नरोत्तम मिश्र जैसा तेजस्वी और आकर्षक व्यक्तित्व का धनी युवा हर्षोत्तम बहुत ही मेधावी, कुशाय बुद्धि और अनेक व्यक्तियों का जानकार था। वह ओजस्वी वक्ता, तीव्र रण-शक्ति युक्त, दार्शनिक और हाज़िर जवाबी में शाल था सो जल्दी ही उन्नति करता हुआ संस्कृत विभागाध्यक्ष (हेड आफ द डिपार्टमेंट) पद तक पहुंचा। उसने शीघ्र ही जर्मन भाषा सीख ली और संस्कृत के कई शास्त्रीय ग्रन्थों का जर्मन भाषा अनुवाद कर जर्मनी के साहित्यिक जगत में स्थापित और स्थापित हो गया। वहीं युनिवर्सिटी लायब्रेरियन पद पर कार्यरत एक सुन्दर जर्मन युवती के सम्पर्क में आने पर कुछ समय बाद उसने युवती से विवाह कर लिया। यह क्यों और कैसे हुआ इसका विवरण संक्षेप में इस प्रकार है-

एक दिन लायब्रेरियन की टेबिल के सामने खड़े और सुगठित सुडौल शरीर का एक सुन्दर

युवक आकर लायब्रेरियन युवती से बोला- गुड मॉर्निंग मेडम !

युवती रजिस्टर में कुछ लिखने में व्यस्त थी। अपने को सम्बोधित किये जाने पर उसने नज़रें उठा कर आगन्तुक की ओर देखा। सामने खड़ा युवक यद्यपि जर्मन भाषा में ही बोला था तथापि जर्मन दिखाई नहीं देता था क्योंकि गुलाबी गौर वर्ण का होते हुए भी उसके बालों व नेत्रों का रंग काला था। युवक के नैननक्श बहुत सुन्दर थे और व्यक्तित्व बहुत मोहक था जिससे प्रभावित होती हुई वह युवती स्वाभाविक मुस्कान के साथ बोली- गुड मॉर्निंग कहिए, मैं आपके लिए क्या कर सकती हूँ ?

मुस्कराते हुए सौम्य स्वर में युवक बोला- मैं हर्षोत्तम मिश्र हूँ और इस युनिवर्सिटी में संस्कृत भाषा का लेक्चरर नियुक्त होकर भारत से आया हूँ। मैं लायब्रेरी का सदस्य बनना चाहता हूँ।

भारत और संस्कृत भाषा का नाम सुन कर उस युवती ने सनसनी का अनुभव किया और अपने सामने खड़े सुदर्शन युवक को देख कर तनिक हतप्रभ सी होती हुई वह उठ कर खड़ी हो गई।

उसने सुन रखा था कि भारत के लोग काले

जैसा ही गोरा और गुलाबी रंग का है। उस युवती ने सम्मुख खड़े भारतीय युवक को जर्मन भाषा की जगह हिन्दी में उत्तर देते हुए कहा- आपका हार्दिक स्वागत है मि. हर्षोत्तम। मुझे एलिजाबेथ कहते हैं मिस एलिजाबेथ एलबर्ट। संस्कृत के हेड आफ द डिपार्टमेंट डा. एलबर्ट मेरे पिता हैं। एक भारतीय से मिल कर मुझे हार्दिक प्रसन्नता हो रही है।

इतना कह कर एलिजाबेथ ने आदतन शेक हेण्ड करने के लिए हर्षोत्तम की ओर हाथ बढ़ा दिया। हर्षोत्तम तो उसे शुद्ध और धारा-प्रवाह ढंग से लेकिन पश्चिमी उच्चारण में हिन्दी बोलते देख कर भौंचक्का रह गया। उसके विस्मय और हर्ष की सीमा न रही। चकित मुद्रा में हाथ मिलाते हुए बड़े जोश के साथ बोला- आप! आप हिन्दी बोल रही हैं मिस एलबर्ट! आश्चर्य, महान आश्चर्य! क्या आप भारत में रह चुकी हैं?

हर्षोत्तम से मिलाया हुआ हाथ पकड़े हुए एलिजाबेथ ने उसने अपने पास रखी कुर्सी पर बिठाया और खुद अपनी कुर्सी पर बैठते हुए बोली- जी, मैं खुद तो अभी तक भारत जा नहीं सकी हूँ पर मेरे पिताजी दो बार भारत जा चुके हैं और वहां काफी दिन रह कर वाराणसी का हिन्दु विश्व विद्यालय और अलीगढ़ की मुस्लिम यूनिवर्सिटी, कलकत्ता का शान्ति निकेतन और हरिद्वार का गुरुकुल कांगड़ी आदि देख चुके हैं। वहां वे पं. श्रीपाद दामोदर सातवलेकर, आचार्य विनोबा भावे आदि कई विद्वानों से भी मिले थे। बात यह है मि. हर्षोत्तम, मेरे पिताजी भारत, भारतीय संस्कृति, संस्कृत भाषा और वैदिक साहित्य के अनन्य भक्त हैं, और इस क्षेत्र में महर्षि दयानन्द सरस्वती को प्रामाणिक विद्वान मानते हैं। पिताजी ने प्रो. मेक्स मूलर और शोपनहार के साहित्य में महर्षि दयानन्द का उल्लेख पढ़ा था। पिताजी से मुझे भी ऐसे संस्कार बचपन से मिले हैं कि बचपन से ही भारत, भारतीय दर्शन, धर्म और वैदिक साहित्य में, मैं भी रुचि लेने लगी। फालतू सैर सपाटे करने की अपेक्षा मुझे अध्ययन और लेखन कार्य ज्यादा अच्छा लगता है। इसीलिए मैंने यहां लायब्रेरियन के पद पर कार्य करना पसन्द किया ताकि हमेशा अच्छे-अच्छे ग्रन्थों के सम्पर्क में बनी रह सकूँ। पिताजी ने कहा कि वैदिक साहित्य की ठीक से समझना हो तो संस्कृत और हिन्दी भाषा सीखो सो मैंने कालेज जीवन में पिताजी से संस्कृत और हिन्दी भाषा सीखी। हम दोनों अक्सर संस्कृत और हिन्दी भाषा में ही बात करते हैं। यह वजह है मेरे हिन्दी भाषा में बोलने की। आज मेरे सपनों के देश भारत से आये एक युवक को देख कर मैं अपने आपको हिन्दी में बोलने से रोक न सकी। मुझे बहुत हर्ष हो रहा है आपसे मिल कर। आपसे भारत के बारे में मैं बहुत कुछ सीख समझ सकूंगी। आप सिखाएंगे न मुझे?

हर्षोत्तम अवाक मुद्रा में इस सरल और

भावुक स्वभाव की सुन्दर युवती की बातें सुन रहा था। उसके मधुर व आत्मीय व्यवहार से प्रसन्न होता हुआ हर्षोत्तम बोला- क्यों नहीं, ज़रूर सिखाउंगा मिस एलबर्ट। मुझे तो इस देश में आप जैसी मधुर स्वभाव और स्नेहशीला युवती को पाकर ऐसा लग रहा है कि मैं अपने ही देश में, अपने ही देश की किसी पारिवारिक युवती से बात कर रहा हूँ। सर्वथा अप्रत्याशित रूप से आप जैसी विदुषी और अत्यन्त सुन्दर युवती से मिलकर मुझे कितनी प्रसन्नता हो रही है यह मैं शब्दों में व्यक्त नहीं कर सकता।

अपनी प्रशंसा सुन कर एलिजाबेथ का गुलाबी चेहरा शर्म से लाल हो उठा। वह लजीली चितवन से हर्षोत्तम की ओर देखती हुई बोली- आप मेरे पिताजी व माताजी से मिलेंगे तो और अधिक प्रसन्न होंगे। मेरा विनम्र अनुरोध है कि आज शाम का भोजन आप हमारे घर पर कीजिए और मेरे माता-पिता से मिलिए। शाम को मैं मेरे साथ ही ले चलूंगी आपको। चलेंगे न?

ज़रूर चलूंगा- हर्षोत्तम बोला- आपके पिताजी व माताजी से मिल कर मुझे भी प्रसन्नता होगी। मैं ज़रूर चलूंगा मिस एलबर्ट।

इसके बाद कुछ देर तक इधर-उधर की बातें होती रहीं और एलिजाबेथ ने हर्षोत्तम को लायब्रेरी का सदस्य बनाने की औपचारिकताएं पूरी कीं। शाम तक के लिए विदा लेते हुए हर्षोत्तम उठ खड़ा हुआ और बोला- मिस एलबर्ट, आपका बहुत-बहुत धन्यवाद। अब मैं शाम तक के लिए विदा चाहता हूँ। आप चूँकि भारत की सभ्यता और संस्कृति से परिचित हैं तो यह भी जानती होंगी कि स्त्रियों से मिलते समय हाथ मिला कर शेक-हेण्ड करना भारतीय परम्परा के अनुकूल नहीं है अतः मैं शेक-हेण्ड न करके आपको नमस्ते करता हूँ। शाम को मिलेंगे।

एलिजाबेथ भी उठ खड़ी हुई और नमस्ते की मुद्रा में हाथ जोड़ते हुए बोली- नमस्ते करना मुझे भी अच्छा लगेगा मि. हर्षोत्तम। मैं शाम को यहीं आपकी प्रतीक्षा करूंगी।

यह थी हर्षोत्तम और एलिजाबेथ की पहली मुलाकात जो धीरे-धीरे प्रगाढ़ मित्रता और फिर प्रेम में रूपान्तरित हो गई। दोनों के गुण-कर्म-स्वभाव और रुचियां समान होने के अलावा दोनों सुन्दर और आकर्षक भी थे सो प्रेम हो जाना स्वाभाविक ही था। दोनों की परस्पर सहमति होने पर हर्षोत्तम ने एलिजाबेथ के माता-पिता से विवाह की अनुमति और आशीर्वाद देने की बात कह दी। साथ ही यह अनुरोध भी किया कि विवाह भारत में उसके माता-पिता की उपस्थिति में ही किया जाय। एलिजाबेथ के माता-पिता यह प्रस्ताव सुनकर बहुत प्रसन्न हुए और एलिजाबेथ व हर्षोत्तम सहित भारत आकर वैद्यराज और शारदादेवी से मिले। वैद्यराज और शारदा देवी, हर्षोत्तम के पत्रों से इस परि-

और एलिजाबेथ के विषय में काफी कुछ जान चुके थे अतः उन्होंने बहुत भाव-भीना स्वागत किया। शारदादेवी तो एलिजाबेथ के सौन्दर्य और मधुर स्वभाव से ऐसी मुग्ध हुई कि उसे ज़रा भी अपने से दूर न होने देतीं। दूसरे ही दिन उन्होंने एलिजाबेथ को भारतीय परिधान पहनने को दिये और साड़ी बांधने का ढंग समझाया। एलिजाबेथ जब थोड़ी देर बाद भारतीय वेष धारण कर उनके पास पहुंची तो उन्होंने हर्षोल्लास से, आवेश में आकर, उसे बांहों में भर कर गले से लगा लिया और उसका माथा चूम कर बोलीं- हाय, मेरी नज़र न लगे, कैसी अप्सरा सी लग रही है मेरी बेटी!

बड़ी धूमधाम से वैदिक पद्धति से दोनों का विवाह हुआ। एलिजाबेथ का नाम शर्मिष्ठा रख दिया गया। विवाह में भारी संख्या में लोग शामिल

हुए और वर वधू की जोड़ी सभी को बहुत पसंद आई। दो सप्ताह ठहर कर चारों प्राणी जर्मनी गये। इस बात को १० वर्ष हो चुके हैं।

विवाह के ५ वर्ष बाद शर्मिष्ठा जब पांच बार गर्भवती हुई और पुत्र को जन्म दिया शारदादेवी जर्मनी जाकर एक वर्ष रही थीं और शिशु १ माह का हो गया तब हर्षोत्तम उन्हें भारत आया था। दूसरी बार गत वर्ष जब शारदादेवी पुनः गर्भवती हुई तो हर्षोत्तम फिर आकर शारदादेवी को ले गया था और इस बार, एक वर्ष जर्मनी जाकर शारदादेवी बहू बेटे और दो पौत्रों के साथ वापस के लिए खाना हुई और अपने गांव जाती पुरुषोत्तम के पास जब पहुंची तो पुरुषोत्तम से लेकर सुशान्त और सुषमा से मिलाने के लिए उधर कोठी पर पहुंचा। सुशान्त और सुषमा वैद्यराज

आपका मनीआर्डर या ड्राफ्ट कहीं वापिस न करना पड़े

कृपया ध्यान दें

क्या आप निरोगधाम पत्रिका की सदस्यता शुल्क राशि या पुराने अंकों की मूल्य राशि 'मनीआर्डर' द्वारा भेज रहे हैं? यदि हां तो कृपया निम्नलिखित सूचनाओं का पालन करें -

(१) मनीआर्डर फार्म के नीचे कूपन होता है। इस कूपन पर शुल्क या मूल्य भेजने का पूरा विवरण लिखें कि यह सदस्यता शुल्क राशि आप किस अंक से सदस्यता प्रभावशील करने के लिए भेज रहे हैं या किन/किन पुराने अंकों का मूल्य भेज रहे हैं। अंक का नाम और वर्ष (जैसे जनवरी ८९ या अप्रैल ८९ अंक आदि) स्पष्ट अक्षरों में अवश्य लिखें। पुराने अंकों की उपलब्धि और मूल्य राशि ज्ञात करने के लिए पहले पत्र भेज कर हमसे जानकारी प्राप्त करके उपलब्ध अंकों से जो जो अंक आप मंगाना चाहें उनके नाम सूचित करते हुए पूरी मूल्य राशि शीघ्र भेज कर मंगा लें।

(२) मनीआर्डर फार्म के कूपन के पीछे छपा होता है - भेजने वाले का नाम और पता-यहां अपना पूरा नाम तथा पता अवश्य लिखें। अपने डाकखाने, ज़िले और प्रान्त का नाम तथा पिनकोड नम्बर भी लिखें। नाम पता लिखे बिना भेजा गया या बिना पूछताछ किये अनुमानित राशि का भेजा गया मनीआर्डर या अपूर्ण अथवा अधिक राशि का मनीआर्डर लेने से इंकार करके लौटा दिया जाएगा। दक्षिण भारत, बंगाल और पूर्वी प्रदेशों के सदस्य अपना नाम-पता अंग्रेज़ी भाषा में लिखें।

(३) शुल्क भेजते समय यह भी सूचित करें कि पत्रिका के अंक आपको साधारण डाक से Under Certificate of Posting भेजे जाएं अथवा ₹=०० रु. की वी.पी. करके रजिस्टर्ड डाक से ताकि डाक में गुम न हो सकें। पुराना अंक साधारण डाक से नहीं भेजा जाता। चार अंक तक ₹=०० रु. की वी.पी. करके रजिस्टर्ड डाक से और पांच या पांच से अधिक अंक हमारे डाकखर्च पर रजिस्टर्ड डाक से भेजे जाते हैं। वी.पी. चार्ज आप शुल्क के साथ जोड़ कर न भेजें क्योंकि वी.पी. लेते समय यह वी.पी. चार्ज पोस्टमैन को दिया जाता है।

(४) आप सदस्यता वर्ष के किसी भी अंक से शुरू कर सकते हैं पर इसकी समाप्ति वर्ष के अक्टूबर अंक से ही करना होगी लिहाज़ा अक्टूबर अंक से आगे के १-२ अंक तक जाने वाली राशि न भेजें। जैसे अप्रैल अंक से सदस्य बनना चाहें तो सिर्फ अप्रैल, जुलाई व अक्टूबर अंकों के लिए ₹४=०० रु. ही भेजें। अक्टूबर अंक से सदस्य बनना चाहें तो इस वर्ष के अक्टूबर अंक से अगले वर्ष के अक्टूबर अंक के पांच अंकों के लिए ₹४० रु. भेजें। निरोगधाम पत्रिका के लिए भेजी जा रही धनराशि में 'स्वास्थ्य रक्षक' पुस्तक की मूल्य राशि जोड़ कर न भेजें। अलग से निरोगधाम प्रकाशन के नाम से ही भेजें।

इन निर्देशों का पालन न करके भेजा गया मनीआर्डर या ड्राफ्ट वापिस कर दिया जाएगा। यह ध्यान में रखें।

- निरोगधाम

क्या आप बेरोज़गार हैं?

यदि आप बेरोज़गार हैं और रोज़गार करना चाहते हैं तो हम एक उपाय बताते हैं। आप स अत्यन्त हितकारी, सात्विक विचारों वाली, ज्ञानवर्द्धक, परिवार के प्रत्येक सदस्य के लिए प्रयोगी एवं स्वास्थ्य-रक्षक पत्रिका निरोगधाम की बिक्री एवं प्रसार का कार्य कर मानव मात्र की सेवा और भलाई करते हुए धनार्जन भी कर सकते हैं।

इस कार्य के लिए आप शुरू में कम से कम एक अंक की, कम से कम दस प्रति का नॉर्डर एवं ₹४=०० रु. का मनीऑर्डर या निरोगधाम के नाम से बैंक ड्राफ्ट बनवा कर भेजें। हम तैयार अंक की दस प्रति हमारे डाक खर्च पर रजि. डाक से तुरन्त भेज देंगे। धीरे-धीरे मांग के अनुसार आप ज्यादा प्रतियां मंगाते जाएं। पहले हमें पत्र भेज कर उपलब्ध अंकों के नाम और पत्र के विषय में जानकारी प्राप्त कर लें उसके बाद ही हमारी सूचना के अनुसार धनराशि भेजते ए अंकों के नाम सूचित कर दें। अंक वी.पी. द्वारा नहीं भेजे जाते और एक अंक की कम से कम दस प्रति मंगाने पर ही कमीशन दिया जाता है।

और बड़े बड़े से पहली ही बार मिले थे दोनों बेहद खुश हुए और आग्रहपूर्वक रात्रि के लिए कोठी पर ही उन्हें रोक लिया। के भोजन पर सुशान्त ने अपने अभिन्न मित्र नवसारीवाला और उसकी पत्नी जरीना को गेन करके बुला लिया। खूब आनन्द रहा। हर्षोत्तम और शर्मिष्ठा से जर्मनी के बारे में तरह के प्रश्न किये। सबको बात करने की भी थी क्योंकि शर्मिष्ठा फरटि से हिन्दी में थी बल्कि उसका उच्चारण भी बहुत कुछ चुका था।

बातचीत के दौरान पुरुषोत्तम ने सुशान्त आदि को बताया कि जर्मनी से दादा भाभी आने का प्रयोजन यह है कि १५ दिन बाद भी ७५ वर्ष के हो रहे हैं अतः इस उपलक्ष्य व मिल कर हीरक-जयन्ती मनाएंगे। यह श्रार सुन कर सबको प्रसन्नता हुई। फ़िरोज़ ने नया प्रस्ताव रख दिया। बोला- केम सुशान्त अपुन इस फंक्शन कू फेमिली-लेवल पर ग्रेट करने के बजाय सोशल गेदरिंग के माफ़िक करें तो कइसा रहे।

सुशान्त बोला - मंजे काय? (क्या ब)।

फ़िरोज़ बोला - म्हारो आ कहनो पड़से के ज देश ना बहु मोटा आने घणा विख्यात मानस अइसा अपार्चुनिटी (अवसर) कब-कब आने गंगता? डायमण्ड जुबली कू सेलिब्रेट करने के अइसी घणी लम्बी उमर वाला और मुक़द्दर सिकन्दर होना ज़रूरी है। अपुन सब वैद्यजी अहसानमन्द है अपुन का फ़र्ज़ है के अपुन ना आ अवसर पर वैद्यजी का अइसा सम्मान के यादगार बन जाय।

सुशान्त बोला-तुमची बात चांगली आहे गरी बात ठीक है। आओ, योजना बना डालते

दोनों उठकर सुशान्त के आफिस में जा बैठे और विचार विमर्श करने लगे। दूसरे दिन उन्होंने हर्षोत्तम को सपरिवार अपनी कार से गांव के लिए रवाना कर दिया और कह दिया कि ३-४ दिन बाद हम दोनों भी एक दिन के लिए गांव आकर कार्यक्रम की रूपरेखा आपको बता देंगे ताकि वैसी व्यवस्था की जा सके।

३-४ दिन तक ये दोनों अपने-अपने वर्ग के परिचित मित्रों से योजना के विषय में चर्चा और सलाह मशवरा करते रहे। दो अखबारों में हीरक जयन्ती के उपलक्ष्य में कार्यक्रम का विज्ञापन प्रकाशित कर सब इष्ट मित्रों को कार्यक्रम में शामिल होने के लिए निमन्त्रित करने के साथ ही ताबड़तोड़ निमन्त्रण पत्र छपवा कर कई गणमान्य व्यक्तियों, आयुर्वेदाचार्यों, डाक्टरों, आयुर्वेद के विद्यालय कालेज मेडिकल कालेज आदि को भेज दिये गये।

इस समारोह में वैद्यराज को सम्मानित कर मानपत्र भेंट करने और उनके व्यक्तित्व तथा कार्यों के विषय में कुछ प्रमुख वक्ताओं के भाषण आयोजित किये गये थे। अन्त में वैद्यराज का 'धन्यवाद भाषण' होना था और इसके बाद १२ बजे से 'नगर भोज' प्रारम्भ किया जाना था जिसकी पूरी व्यवस्था 'हीरक जयन्ती समारोह समिति' द्वारा की गई थी।

अखबारों में प्रकाशित विज्ञापित एवं निमन्त्रण पत्रों के माध्यम से सूचना पाकर वैद्यराज के अनेक प्रशंसक, उनसे चिकित्सा करवा कर स्वस्थ होने वाले लोग, फोटोग्राफर्स, प्रेस रिपोर्टर्स एवं गणमान्य प्रतिष्ठित व्यक्ति भारी संख्या में गांव आ पहुंचे थे। सुशान्त और फ़िरोज़ ने महानगर का अपना पता और गांव की ही एक पाठशाला में समिति का कार्यालय स्थापित कर गांव के पते को 'सम्पर्क-सूत्र' के रूप में, विज्ञापन और निमन्त्रण पत्र में अंकित कर दिया था। इस आयोजन को सफल बनाने के लिए कई लोगों ने चन्दे के रूप में स्वेच्छा से

सुशान्त और फ़िरोज़ ने सारी दौड़धूप तो की ही, साथ ही ५-५ हजार रु. भी समिति के कोष में भेंट किये। गुप्तदान देने वाले भी बहुत थे जिनमें ठाकुर राघवेन्द्रप्रतापसिंह भी थे। फ़िरोज़ और सुशान्त की दिलचस्पी और कोशिश ने इस पारिवारिक उत्सव को एक विशाल, भव्य और सामाजिक समारोह के रूप में बदल दिया।

प्रातः सबसे पहले हवन हुआ, उसके बाद वैद्यराज को उनकी ७५वीं वर्षगांठ पर सार्वजनिक सभा में एक मान पत्र भेंट किया गया जिसे गांव के सरपंच महाशय रतनलाल भाईजी ने पढ़ कर सुनाया। इसके बाद वैद्यराज को पुष्पमाला पहनाने वालों का तांता लग गया। बार-बार मालाएं उतार कर टेबिल पर रखी जाती रहीं और फूल मालाओं का ढेर बढ़ता चला गया। इसके बाद वैद्यराज के सेवा भावी स्वभाव, अगाध शास्त्र-ज्ञान, सफल चिकित्सा के दीर्घ व यशस्वी कार्यकाल की उपलब्धियों आदि के विषय में ओजस्वी भाषण दिये गये, मुक्त कण्ठ से वैद्यराज का गुणगान करते हुए उनकी तुलना प्राचीन तपस्वी ऋषि और मुनियों से की गई। विशाल पण्डाल सैकड़ों नर-नारियों से खचाखच भरा हुआ था। श्रोतावर्ग करतल ध्वनि से बार-बार अपना हर्ष व उत्साह प्रकट करता रहा।

अन्त में वैद्यराज अपने स्वागत का उत्तर देने के लिए खड़े हुए और माइक पर पहुंचे तो जन समुदाय ने देर तक करतल ध्वनि करके उनका स्वागत किया।

वैद्यराज को देख कर सचमुच ऐसा लगता था जैसे किसी तपोवन के आश्रम से कोई ऋषि चल कर यहां आ खड़ा हुआ हो। लम्बी, सफ़ेद रेशम सी लहराती दाढ़ी, सिर पर जटाओं का बंधा हुआ जूड़ा, तेजस्वी मुख मण्डल, इस आयु में भी चमचमाते हुए बड़े-बड़े नेत्र, लम्बा इकहरा लेकिन भरा हुआ शरीर, गौर वर्ण, वात्सल्य पूर्ण मुस्कान, चोगे नुमा लम्बा कुरता, धोती, कन्धों पर शाल, पैरों में खड़ाऊं पहने, वैद्यराज को देखने मात्र से हृदय में श्रद्धा पैदा हो जाती थी। सारा जनसमुदाय मुग्ध होकर उन्हें देखने लगा।

वैद्यराज ने एक विहंगम दृष्टि सब तरफ़ डाली और इस मन्त्र से अपना भाषण शुरू किया।-

ॐ सह नाववतु। सह नौ भुनक्तु। सहवीर्यं करवावहै। तेजस्विनावधीतमस्तु मा विद्विषावहै।।

देविओ और भद्र पुरुषो! आज आप सबने मेरा जो सम्मान किया है यह आप सब के स्नेह और सौजन्य का परिचायक है क्योंकि मैं अपने आप को इस योग्य नहीं समझता। मैंने जो कुछ भी किया है या जो कुछ भी मैं कर पाया हूं वह सब जनता-जनार्दन की सेवा करने, रुग्ण और दुखी के दुख को दूर करने की कामना से अपना कर्तव्य समझ कर ही किया है। हमारे ऋषियों का आदर्श था कि चिकित्सा जैसा पवित्र कर्म, अपने

आयुर्वेद से दुखी और प कमाने कर ही सेवा भा ऋषियों आजीविक करने के तैयार कि चिकित्सा करता र और अ उसमें ए होती है होती है इच्छा स अपने पू करुणा व कि Tru ईश्वर पर क्या होगा सोचता, उसकी सवने य किया इस हुए इतन सम्मान दिव्य ज भारत क मैंने यथ है। (पप् थोड़ी देर कि मेरा 'मास्टर और अब इ कुसीं पर पुरुषोत्तम ने खड़े श्रोताओं किया। थोड़ा इ है, साथ को हैं लि ही आयुर्वे करतल

प तो की
के कोप
थे जिनमें
सुशात्त
क उत्सव
नारोह के

के बाद
वर्जनिक
से गांव
पढ़ कर
पहनाने
एं उतार
मालाओं
पराज के
सफल
त्व की
वर्ण दिये
करते हुए
नियों से
रियों से
न ध्वनि
रहा।
उत्तर देने
तो जन
उनका

लगता
ई ऋषि
सफेद
का बंधा
में भी
लेकिन
मुस्कान,
शाल,
मात्र से
समुदाय

तरफ
या।-

सहवीर्य
व्रह्म है।।
सबने
के स्नेह
अपने
जो कुछ
हूं वह
दुखी
कर्तव्य
आदर्श
अपने

आयुर्वेदिक ज्ञान और अनुभव के बल पर, रोग से दुखी प्राणी के दुख को दूर करने के लिए सेवा और परोपकार की भावना को मुख्य और धन कमाने की व्यवसायिक भावना को गौण समझ कर ही किया जाना चाहिए। याने इस कार्य में सेवा भावना को प्रमुखता दी जानी चाहिए। मैंने ऋषियों के इसी आदर्श का पालन किया है। अपनी आजीविका और आवश्यकता की पूर्ति हेतु धनोपार्जन करने के लिए मैंने कृषि फार्म और फलों के बाग तैयार किये जिनसे मुझे पर्याप्त आय होती रही और चिकित्सा कार्य मैं निःशुल्क तथा सेवा भावना से करता रहा। जब हम कोई कार्य सेवा, परोपकार और अनासक्त वृत्ति की भावना से करते हैं तो उसमें एक बरकत पैदा होती है, ऋद्धि सिद्धि पैदा होती है और हाथ में यश पैदा होता है, शिफा पैदा होती है। मैं जो कुछ भी करता हूं उसे ईश्वर की इच्छा समझकर, उसी को अर्पण करके करता हूं, अपने पूरे विवेक से करता हूं, शुद्ध हृदय और करुणा की भावना से करता हूं। मेरा सिद्धान्त है कि Trust in God & do the Right याने ईश्वर पर आस्था रखो और सत्कर्म करो, बस। आगे क्या होगा, कैसा होगा, कब होगा यह सब मैं नहीं सोचता, सब कुछ ईश्वर पर छोड़ देता हूं। जैसी उसकी मर्जी, जैसी उसकी मौज। फिर भी आप सबने यहां तक आने का कष्ट किया, मेरा सम्मान किया इसके लिए मैं हृदय से आपका आभार मानते हुए इतना अवश्य कहना चाहूंगा कि वास्तव में यह सम्मान मेरा नहीं बल्कि वैदिक ऋषि मुनियों के दिव्य ज्ञान का है, आयुर्वेद शास्त्र का है हमारे भारत की महान संस्कृति और सभ्यता का है जिसका मैंने यथाशक्ति पालन करने का प्रयत्न भर किया है। (पण्डाल में करतल ध्वनि होने लगी तो वैद्यराज थोड़ी देर के लिए चुप रहे फिर आगे बोले)

आप सबको यह जान कर प्रसन्नता होगी कि मेरा छोटा पुत्र पुरुषोत्तम एम.एस. करके याने 'मास्टर ऑफ सर्जरी' की डिग्री ले कर आया है और अब चिकित्सा कार्य में मेरा हाथ बटाएगा।

इतना कह कर वैद्यराज ने मंच की एक कुर्सी पर अपने बड़े भाई हर्षोत्तम के पास बैठे पुरुषोत्तम की ओर हाथ से संकेत किया तो पुरुषोत्तम ने खड़े होकर श्रोताओं का अभिवादन किया। श्रोताओं ने तालियां बजा कर अपना हर्ष प्रकट किया। पुनः हाथ जोड़ कर पुरुषोत्तम ने सबको थोड़ा झुक कर अभिवादन किया और बैठ गया।

वैद्यराज बोले - पुरुषोत्तम ने मेडिकल कालेज से एम.एस. तक तो शिक्षा प्राप्त की ही है, साथ ही उसने आयुर्वेद की कई परीक्षाएं भी उत्तीर्ण की हैं लिहाजा वह एलोपैथिक चिकित्सा-पद्धति के साथ ही आयुर्वेद चिकित्सा पद्धति का भी पण्डित है। (पुनः करतल ध्वनि)

थोड़ी देर चुप रहकर वैद्यराज आगे बोले-

आयुर्वेदिक पद्धति से चिकित्सा करने वाला वैद्य उपलब्ध हो भी जाय तो यह समस्या उपस्थित हो सकती है कि वह वैद्य वाकई अनुभवी, शास्त्रज्ञ और कुशल है या 'छद्म वैद्य' याने Quack। चिकित्सा के क्षेत्र में सिर्फ धन ही कमाने के उद्देश्य से कार्य करना अनुचित ही नहीं बल्कि नैतिक-दृष्टि से पाप है। ऐसे लोगों की मूर्खता या धूर्तता से आयुर्वेद बदनाम होता है।

आपको बताऊं कि मैंने पुरुषोत्तम को आयुर्वेद शास्त्र के साथ-साथ मेडिकल कालिज की शिक्षा क्यों दिलवाई। मैंने अपने चिकित्सक-जीवन में कई बार यह अनुभव किया था कि कभी-कभी जब किसी रोगी की शल्य चिकित्सा करना आवश्यक हो जाता था तो स्वयं शल्य चिकित्सक न होने के कारण मुझे उस रोगी को शल्य चिकित्सा के लिए महानगर के मेडिकल कालेज में आपरेशन हेतु भेजना पड़ता था और रोगी के हित के लिए मैं ऐसा निस्संकोच करता भी रहा। आयुर्वेद की आज यह स्थिति हो गई है कि इस पद्धति से औषधि चिकित्सा करना ही बड़ा मुश्किल हो गया है शल्य चिकित्सा तो दूर की बात है क्योंकि न तो आज हर जगह ऐसे समर्पित, कुशल और आयुर्वेद के निष्णात ज्ञाता वैद्य ही उपलब्ध होते हैं जो रोगी के प्रति ममत्व और सेवा की भावना से चिकित्सा कार्य करते हों और न पूरी तरह आयुर्वेदिक औषधियां और जड़ी बूटियां ही हर जगह उपलब्ध होती हैं। कुछ रोगों का उचित इलाज एलोपैथिक चिकित्सा पद्धति से नहीं किया जा सकता लिहाजा जब रोगी काफ़ी इलाज कराने और सैकड़ों रुपये खर्च करने पर भी निरोग और स्वस्थ नहीं हो पाता तो हार थक कर वह आयुर्वेद की शरण में आता है कि शायद आयुर्वेद उसे रोग से छुटकारा दिला दे। ऐसे लोग इसलिए वैद्य के पास नहीं आते कि उन्हें आयुर्वेदिक चिकित्सा पर विश्वास है वरना वे रोग का आक्रमण होते ही आयुर्वेदिक चिकित्सा करवाते। यह तो 'फिसल पड़े तो हर गंगा' वाली बात है। बहरहाल जो भी सूरत हो, ऐसी स्थिति में उस रोगी को पहले तो कुशल आयुर्वेदिक चिकित्सक ही मुश्किल से

मिलता है क्योंकि अधिकांश आयुर्वेदिक चिकित्सक इस ज़माने और हवा की मांग को देखते एलोपैथिक चिकित्सा पद्धति से इलाज करने पर तो विवश हो गये हैं या स्वेच्छा से करने लगे। आयुर्वेदिक कालेज में समन्वय चिकित्सा कोर्स कर निकले स्नातक अपने को वैद्य नहीं, डाक्टर कहलाना पसन्द करते हैं और ज्यादातर एलोपैथिक पद्धति से ही चिकित्सा करते हैं। शुद्ध आयुर्वेदिक पद्धति से चिकित्सा करने वाला वैद्य उपलब्ध भी जाय तो यह समस्या प्रस्तुत हो सकती है वह वैद्य वाकई अनुभवी, शास्त्रज्ञ और कुशल या 'छद्म वैद्य' याने Quack जो रोगी को स्व करने की अपेक्षा उल्टे उसकी दुर्गति ही कर चिकित्सा के क्षेत्र में सिर्फ धन ही कमाने उद्देश्य से कार्य करना अनुचित ही नहीं बल्कि नैतिक दृष्टि से घोर पाप भी है। ऐसे लोगों की मूर्खता या धूर्तता से आयुर्वेद बदनाम होता है। ऐसे लोगों को मैं स्पष्ट शब्दों में चेतावनी देना चाहता हूं। आयुर्वेद की प्रतिष्ठा और गरिमा से लाभ उठाते जो व्यक्ति रोगी के रोग को दूर करने की सेवा भावना को भुला कर मात्र धन बटोरने की काम से यह पवित्र कार्य करता है, उस व्यक्ति का कम हुआ ऐसा अन्याय धन उसके लिए और उस परिवार के लिए शुभ फल देने वाला, कल्याणक और सुख समृद्धिदायक कदापि नहीं हो सकता चिकित्सा कार्य एक ऐसा कर्म है जिसे न्यायोचित ढंग से करने वाला व्यक्ति धनार्जन के साथ-साथ यशोपार्जन भी कर सकता है और देवता की तृप्ति पुज सकता है क्योंकि चिकित्सक के पास वही अस्त्र है जो दुखी और बीमारी से मजबूर होता है।

इस पेशे में आना ही उस व्यक्ति को चाहिए जो धन से अधिक धर्म को, सेवा भावना को और इन्सानियत को महत्व देता हो। यदि धन ही कमाना है और लखपति ही बनना है तो पचासों धन्धे हैं दुनिया में, कोई और धन्धा करो और धन्ना सेठ बन जाओ इसके लिए आपको किस हकीम ने मना किया है। लेकिन दूसरे की क़ब्र बना कर उस पर अपना भवन बनाओगे तो वह भवन नहीं मक़बरा होगा।

ऐसे लोगों को मैं स्पष्ट शब्दों में चेतावनी देना चाहता हूँ कि आयुर्वेद की प्रतिष्ठा और गरिमा से लाभ उठाते हुए जो व्यक्ति रोगी का रोग दूर करने की सेवा भावना को भुला कर मात्र धन बढ़ाने की कामना से यह पवित्र कार्य करता है उस व्यक्ति का कमाया हुआ ऐसा 'अन्यायधन' उसके लिए और उसके परिवार के लिए शुभ फल देने वाला, कल्याणकारी और सुख-समृद्धिदायक कदापि नहीं हो सकता। यह याद रखना चाहिए।

से बाहर पैसा खर्च करके भी रोग से मुक्त चाहता है उसकी इस मजबूरी का अनुचित उठाना इन्सानियत नहीं बल्कि डाकूपन है। पेशे में आना ही उस व्यक्ति को चाहिए जो से अधिक धर्म को, सेवा भावना को और नियत को महत्व देता हो। यदि धन ही कमाना और लखपति ही बनना है तो पचासों धन्दे हैं जिन में, कोई और धन्धा करो और धन्ना सेठ जाओ इसके लिए आपको किस हकीम ने किया है। लेकिन दूसरे की कब्र बना कर उस अपना मकान, अपना बंगला बनाओगे तो वह नहीं मक्खन ही होगा। (करतल ध्वनि)

इस विषय में आयुर्वेदिक ग्रन्थ चरक संहिता में स्थान में कहा गया है :-

दुःखिताय शयानाय श्रद्धानाय रोगिणे ।
यो भेषजमविज्ञाय प्राज्ञमानी प्रयच्छति ।।
त्यक्तधर्मस्य पापस्य मृत्युभूतस्य दुर्मतेः ।
नरो नरकपाती स्यात्तस्य सम्भाषणादपि ।।

अर्थात् अपने को ज्ञानी समझने वाला जो नरकपातक दुखी, शय्या पर पड़े हुए और श्रद्धा रखने वाले रोगी को बिना समझे बड़े औषधि देता उस धर्महीन, पापी, मृतक समान और दुर्मति नरकपातक से बातचीत करने से भी याने चिकित्सा नए सम्पर्क करने से नरक तुल्य कष्ट होता है। बात अतिशयोक्ति पूर्ण ढंग से जरूर कही गई लेकिन इसका कुल मतलब ऐसे लोगों का कार याने सोशल बायकाट करना था।

औषधि की परिभाषा करते हुए आगे कहा है-

तदेव युक्तं भैषज्यं यदारोग्याय कल्पते ।
स चैव भिषजां श्रेष्ठो रोगेभ्यो यः प्रमोचयेत् ।।

याने वही औषधि श्रेष्ठ है जिसका प्रयोग करने से रोगी को आरोग्य प्राप्त हो और वही चिकित्सक श्रेष्ठ है जो रोगी को रोग मुक्त कर सके। कहने का मतलब यह है कि दवा ऐसी होनी चाहिए जो रोगी को रोग से मुक्त तो कर ही दे इसके साथ ही कोई नया रोग या विकार पैदा न करे। आज आप देख रहे होंगे कि अधिकांश एलोपैथिक ड्रग्स नाना प्रकार के रिएक्शन और साइड एफेक्ट कर रहे हैं जिनकी वजह से रोगी ठीक तो होता नहीं उल्टे कुएं से निकल कर खाई में जा गिरता है।

लिहाज़ा मैं उन सभी औषधि निर्माताओं को भी चेतावनी देना चाहूंगा जो आयुर्वेद के प्रति श्रद्धा रखने वालों की आस्था और आयुर्वेद की प्रतिष्ठा का लाभ उठाते हुए 'सब स्टेण्डर्ड' याने निम्न स्तर की और 'एडल्टरेटेड एण्ड मिस ब्राण्डेड' याने मिलावटी और नकली आयुर्वेदिक दवाएं बना कर सिर्फ पैसा कमाने के लिए बाज़ार में भेज रहे हैं। ऐसी दवाइयां रोगी को फ़ायदा नहीं करेंगी और आयुर्वेद के प्रति लोगों की आस्था टूट जाएगी। ऐसे लोग भले ही धन कमा लें, कोठी, बंगले कार के मालिक हो जाएं पर ऐसी बेईमानी की कमाई उन्हें कभी खुशहाल नहीं रहने देगी जो मजबूर, दुखी और बीमारी से परेशान रोगियों की आहों से पैदा की गई हो। इसका दुष्परिणाम उन्हें भोगना होगा, उनके परिवार को भोगना होगा और फिर भी प्रायश्चित पूरा न हुआ तो उनकी आने वाली पीढ़ी को भोगना होगा (श्रोतागण करतल ध्वनि करने लगे।)

लिहाज़ा मैं उन सभी औषधि-निर्माताओं को भी चेतावनी देना चाहूंगा जो आयुर्वेद के प्रति श्रद्धा रखने वालों की आस्था और आयुर्वेद की प्रतिष्ठा का लाभ उठाते हुए 'सब स्टेण्डर्ड' याने निम्न स्तर की और 'एडल्टरेटेड एण्ड मिसब्राण्डेड' याने मिलावटी और नकली आयुर्वेदिक दवाएं बना कर सिर्फ पैसा कमाने के लिए बाज़ार में भेज रहे हैं। ऐसी दवाइयां रोगी को फ़ायदा नहीं करेंगी और आयुर्वेद के प्रति लोगों की आस्था टूट जाएगी।

औषधि और चिकित्सा से सम्बन्धित सभी चिकित्सा पद्धतियों के चिकित्सकों को, चाहे वे वैद्य हों, हकीम या डाक्टर हों, यह चाहिए कि वे निष्ठापूर्वक रोगी के स्वास्थ्य लाभ को सर्वोपरि रखते हुए सेवा भाव से यह पवित्र काम करें और सिर्फ न्यायोचित नीति के अनुसार ही धन कमाएं। इसी प्रकार सभी वर्ग के औषधि निर्माताओं को भी उच्च स्तर, शुद्ध विधि और सही फार्मूलों के अनुसार ही औषधि निर्माण करना चाहिए। अपनी जेबें भरने के लिए किसी मां की गोद खाली करना संगीन जुर्म है, अपनी कोठी बनाने के लिए किसी का घर उजाड़ना पाप है, अपनी रंगरेलियों के लिए कमाई करना और किसी की ज़िन्दगी से खेलना महापाप है यह किसी भी चिकित्सक और औषधि निर्माता को भूलना नहीं चाहिए। वह समाज को, देश को, क़ानून और सरकार को भले ही धोका दे ले पर ईश्वर की न्याय व्यवस्था को धोका नहीं दे सकेगा। उसकी दण्ड व्यवस्था से बच नहीं सकेगा। उसकी अदालत में देर हो सकती है, अन्धे नहीं।

मैंने अपने चिकित्सालय में शल्य चिकित्सा की कमी को पूरा करने के लिए पुरुषोत्तम को एम.बी.बी.एस., एम.एस. का कोर्स करवाया क्योंकि मैं किसी भी विद्या, विज्ञान या पद्धति का विरोधी या निन्दक नहीं हूँ। मैं चाहता हूँ कि अच्छाई तो कहीं से भी प्राप्त हो सके तो प्राप्त कर लेना चाहिए। एलोपैथिक चिकित्सा पद्धति और अंग्रेज़ी दवाइयों का मैं पूर्णतः बहिष्कार या विरोध नहीं करता। बल्कि उस द्रव्य और कार्य पद्धति का विरोध करता हूँ जो किसी भी रूप में प्राणी के कष्ट को दूर करने के स्थान पर उल्टे कष्ट का कारण बने, दूरगामी हानियां और विकार पैदा करे। अब मेरे चिकित्सालय में आयुर्वेदिक चिकित्सा पद्धति से इलाज होने के साथ ही आवश्यकता पड़ने पर शल्य चिकित्सा भी की जा सकेगी। अपने कृषि फार्म पर कई प्रकार की औषधियों की पैदावार भी मैं करता हूँ ताकि रोगी को ताज़ी और प्रामाणिक औषधि उपलब्ध कर सकूँ। आज देश की समाजसेवी संस्थाओं, ट्रस्टों और समाज सेवी लोगों को चाहिए कि वे नगर नगर और गांव-गांव में अनाज की तरह जड़ी बूटियों की पैदावार करने के लिए कृषि फार्म बनाएं ताकि देशवासियों को ये औषधियां आसानी से हर जगह प्राप्त हो सकें। जिस जलवायु और ज़मीन में जो जड़ी बूटी लगाई जा सके उसी की खेती उस स्थान पर की जानी चाहिए। देशवासी तभी आयुर्वेद से वास्तविक और पूरा लाभ उठा सकेंगे जब देश में अच्छे चिकित्सक, अच्छी औषधियां और अच्छी काष्ठौषधियां सरलता से उपलब्ध होने लगेगी। जब तक ऐसा नहीं होता तब तक हमारे देश के बच्चे बड़े जवान स्त्री पुरुष इस निरापद और जीवन रक्षा करने वाली आयुर्वेदिक चिकित्सा पद्धति से वंचित बने रहेंगे जिसका सम्मान

थित सभी
हे वे वैद्य
कि वे
पर रखते
और सिर्फ
ए। इसी
भी उच्च
नुसार ही
वे भरने
ग संगीन
कसी का
के लिए
खेलना
औषधि
राज को,
धोका दे
नहीं दे
सकेगा।
हीं।
चिकित्सा
अन्ततम को
क्योंकि
विरोधी
तो कहीं
चाहिए।
दवाइयों
करता।
करता
को दूर
ग बने,
भव मेरे
द्विती से
र शल्य
फार्म पर
करता
औषधि
जसेवी
चाहिए
ज की
कृषि
षधियां
लवायु
उसी
गवासी
म उठा
अच्छी
ता से
होता
पुरुष
वैदिक
ममान

आज विदेशी वैज्ञानिक भी करने लगे हैं।
अपनाने लगे हैं।

मैंने आपका बहुत समय ले लिया इसके लिए क्षमा चाहता हूँ लेकिन ये कुछ बातें ऐसी हैं जिसकी जानकारी हमारे देशवासियों को होना ही चाहिए। इतना भारी जन समुदाय यहां उपस्थित है अतः यह विचारधारा आप सब तक पहुंचाने के लिए मैंने इतना कुछ कहा है ताकि आप भी इस विचारधारा का प्रसार करें। कहने को बहुत कुछ है पर अब समय बहुत हो चुका है अतः अपनी बात समाप्त करते हुए मैं आप सबके लिए यही मंगल कामना करता हूँ कि आप सब अपने महान शास्त्र आयुर्वेद के सिद्धान्तों व नियमों के अनुसार उचित आहार-विहार करते हुए सपरिवार स्वस्थ, निरोग और सुखी रहें। यह मेरी कामना है यही मेरा और ऋषियों का आशीर्वाद है। एक बार आप सभी को पुनः हार्दिक धन्यवाद करते हुए मैं अपनी बात समाप्त करता हूँ। कल्याणमस्तु।

इतना कह कर वैद्यराज ने उपस्थित भारी जन समुदाय को हाथ जोड़ कर नमस्कार किया और अपने आसन पर बैठ गये। बड़ी देर तक वातावरण में करतल ध्वनि गूंजती रही। कार्यक्रम का संचालन फ़िरोज़ नवसारीवाला कर रहा था। उसने माइक पर आकर कहा-

भाइयो अने बहनो ! आप सर्वे वैद्यजी नु भाषण सांभण्यु (सुना)। वैद्यजी नी वात घणी सरस ने सारी छे मंजे अपुन का मतलब है कि वैद्यजी ने जो कुछ हम सबकू बोला है हमकू उसी माफिक सोचने कू मांगता, समझने कू मांगता और वइसा करने कू मांगता। आज वैद्यजी का डायमंड जुबली फंक्शन सेलिब्रेट करता हुआ अपुन खुदा से दुआ करता है के हमरे वैद्यजी अपनी उम्र का सेन्चुरी पूरा करे (करतल ध्वनि)

आप सबके वास्ते भोजन तैयार है। हीरक जयन्ती समारोह समिति की तरफ से अपुन आप सबसे विनंति करता है कि आप सब बड़े पण्डाल मा पधारो अने भोजन करो। आप सब लोग यहां आने का तकलीफ़ किया इसका वास्ते अपुन आप सबका शुक्रिया अदा करता है। थैंक यू आल! थैंक यू वेरी मच।

इस आभार प्रदर्शन के साथ यह सभा समाप्त हुई। कुछ स्त्री पुरुष वैद्यराज को नमस्कार करके विदा होने लगे और कुछ विशिष्ट स्त्री पुरुष वैद्यराज से मिलने के लिए मंच के एक तरफ़ खड़े हो गये। फोटोग्राफर्स और प्रेस रिपोर्टर्स भी वैद्यजी से मिल कर बड़े पण्डाल की ओर चल दिये।

बाहर से आये हुए कुछ खास लोग शाम को वैद्यराज से मिलने और पुरामर्श करने के लिए रुक गये थे। ये लोग थे राजगढ़ जागीर के ठिकानेदार रामेन्द्रप्रतापसिंह के कुंवर राघवेन्द्रप्रतापसिंह और उनकी पत्नी ठकुरानी चन्द्रप्रभा देवी, पूना से आये

डॉक्टरी पेशे में धन लिप्सा की प्रवृत्ति को रोका जाए

वाराणसी १ जनवरी (वार्ता)। भारतीय सर्जन एसोसिएशन की अध्यक्ष डॉ. लता देशमुख ने कहा कि चिकित्सा पेशे में धन लिप्सा की प्रवृत्ति को रोकने के लिए चिकित्सा संगठनों और सरकार को प्रभावी कदम उठाने चाहिए। डॉ. देशमुख ने 'यूनीवार्ता' को बताया कि भारतीय सर्जन एसोसिएशन अपने उन सदस्यों के खिलाफ़ अनुशासनात्मक कार्रवाई करेगी, जो निर्धारित आचार-संहिता का पालन नहीं करते। एसोसिएशन के, काशी हिन्दू विश्व विद्यालय में सम्पन्न अधिवेशन के बारे में ब्यौरा देते हुए डॉ. देशमुख ने कहा कि नये चिकित्सकों को शल्य चिकित्सा के क्षेत्र में हो रहे नवीनतम अनुसन्धानों और तकनीक से परिचित कराने के लिए शीघ्र ही एक अखिल भारतीय कार्यक्रम आरम्भ किया जाएगा। इसके तहत शुरू में चार महानगरों दिल्ली बम्बई, कलकत्ता और मद्रास में वरिष्ठ प्रोफेसर विभिन्न शल्य प्रक्रियाओं से नये चिकित्सकों को परिचित कराएंगे।

- दैनिक नई दुनिया इन्दौर दि. २.१.९० से साभार

टिप्पणी - निरोगधाम परिवार डॉ. लता देशमुख के विचारों का समर्थन करता है और आशा करता है कि इस दिशा में ठोस तथा सफल प्रयास किये जाएंगे। ऐसे प्रयास अवश्य ही किये जाने चाहिए, साथ ही मेडिकल कालेजों में अध्ययनरत छात्रों को ऐसी आचार-संहिता का शिक्षण-प्रशिक्षण भी देने की व्यवस्था की जानी चाहिए कि भविष्य में डॉक्टर बनने वाले छात्र-छात्रागण अभी से चिकित्सा कार्य को, पेशे के साथ ही सेवा भावना के साथ किया जाने वाला शुभ कार्य भी मानें और मन से इसे स्वीकार कर लें। उनके अन्तरमन में यह बात अच्छी तरह से जमा देनी चाहिए कि रोगी दुःखी, लाचार और मजेबूर होता है, वह राज़ी-खुशी पैसा नहीं देता बल्कि मजबूरन, मन मार कर और दुःखी होकर पैसा देता है लिहाज़ा ऐसा 'हाय का पैसा' कमाने वाला खुद भी सुखी नहीं रह सकेगा। आटे में नमक जैसा धन प्राप्त करना बुरा नहीं बल्कि आवश्यक भी है पर धन लिप्सा के कारण रोगियों से मनमाने पैसे वसूल करना पाप है। देर से ही सही, पर निश्चित ही इसके नतीजे खतरनाक होंगे।

अशोक गुप्ता और उनकी पत्नी वन्दना और सुषमा की एक सहेली हेमांगिनी जो अपने पति के साथ महानगर से आई हुई थी। सुषमा सुशान्त और फ़िरोज़ ज़रीना तो वैद्यराज के पारिवारिक सदस्य थे सो उन्हें वैद्यराज के परिवार ने रोक लिया था। सुशान्त और फ़िरोज़ अपने अनेक मित्रों, मेडिकल कालेज के छात्र-छात्राओं और गांव के कुछ उत्साही युवकों के साथ शाम तक 'नगर-भोज' की व्यवस्था सन्हालने में बहुत व्यस्त रहे।

रात को ये सभी मेहमान वैद्यराज के साथ भोजन करने के लिए एकत्र हुए। बड़े हाल में हर्षोत्तम और उसकी विदेशी पत्नी शर्मिष्ठा, पुरुषोत्तम और उसकी पत्नी सुनयना, सुशान्त, सुषमा, फ़िरोज़ और ज़रीना मेहमानों के साथ बैठे परस्पर बातचीत करते हुए वैद्यराज की प्रतीक्षा कर रहे थे। आज के सफल समारोह और वैद्यराज का गुणगान करना ही इनकी चर्चा का मुख्य विषय था।

ये सब बातें कर ही रहे थे कि वैद्यराज अपनी धर्म पत्नी शारदा देवी के साथ हाल में प्रविष्ट हुए। सब उनके सम्मान में उठ खड़े हुए। मुस्कराते हुए वैद्यराज आये और पत्नी सहित एक सोफे पर बैठते हुए बोले- बैठिए बैठिए! क्यों सुनयना बेटी, भोजन में अब क्या देर है?

की देर है। तैयारी होते ही रामू काका समाचार आ जाएंगे। तब तक आप इन मेहमानों से जो आपसे मिलने के लिए बहुत उत्सुक हैं।

ओह ज़रूर ज़रूर!- वैद्यराज बोले- ठाकुर साहब! कैसे हैं आप?

अपने को सम्बोधित किये जाते ही राघवेन्द्रप्रतापसिंह उठ खड़े हुए। उन्हें उठते ठकुरानी चन्द्रप्रभा भी उठ कर खड़ी हो गई। ठाकुर साहब हाथ जोड़ कर वैद्यराज के पास आते बोले- आपके आशीर्वाद से सब आनन्द पण्डितजी। एक मास पूर्व जब मैं आकर मिल तब मैंने आपसे कहा था कि मैं आपके दर्शन ठकुराइन को भी साथ लेकर आऊंगा सो लाया हूँ। ये आपके दर्शनों के लिये बहुत ही उत्तम हैं और आपके दर्शन कर बहुत प्रसन्न हुई हैं।

इतना कह कर ठाकुर साहब ने ठकुरानी की ओर संकेत करते हुये कहा- ये हैं मेरी धर्म चन्द्रप्रभा देवी।

वैद्यराज ने ठकुराइन की ओर देखा। महारानियों को शोभा दे ऐसा सुन्दर रूप दमदमाता हुआ तेजस्वी चेहरा, बड़ी-बड़ी भाव और बोलती हुई आंखें जिनमें बुद्धिमत्ता और सौ झलक रही थी, कुल मिला कर राजसी गरिमा भरपूर व्यक्तित्व था ठकुराइन का। वैद्यराज इस

स्वास्थ्य रक्षक पुस्तक मंगाइए

निरोगधाम के प्रधान सम्पादक द्वारा लिखित पुस्तक 'स्वास्थ्य-रक्षक' बहुत लोकप्रिय हो रही है और इसकी बढ़ती हुई मांग की पूर्ति के लिए दो माह के अन्दर ही इसकी दूसरी आवृत्ति (Second Reprint) प्रकाशित की गई है। यदि आपने यह पुस्तक अभी तक पढ़ी नहीं है तो अवश्य पढ़िए और अपने परिवार के सभी सदस्यों को पढ़ने के लिए दीजिए। यह पुस्तक आपके नगर के बुक स्टालों पर उपलब्ध हो तो आज ही खरीद लाइए ताकि प्रतियां समाप्त होने पर आपको प्रतीक्षा न करनी पड़े। यदि बुक स्टालों पर न मिले तो निम्नलिखित नियमों के अनुसार निरोगधाम-प्रकाशन से मंगा लें।

(१) यदि आप एक प्रति मंगाना चाहते हैं तो पुस्तक का मूल्य १५) रु. और रजिस्ट्री डाक खर्च ५) रु. जोड़ कर २०) रु. मनी आर्डर द्वारा या निरोगधाम-प्रकाशन के नाम बैंक ड्राफ्ट बनवा कर भेजें। एक प्रति आपको तुरन्त रजिस्टर्ड डाक से भेज दी जाएगी।

(२) यदि आप पांच मित्र मिल कर एक साथ पांच प्रति मंगा सकें तो आपका रजिस्ट्री डाक खर्च बच जाएगा। आप ७५ रु. भेजकर स्वास्थ्य रक्षक पुस्तक की पांच प्रति भेजने के लिए सूचित कर दें। हम हमारे डाक खर्च पर पांच प्रति आपको रजिस्टर्ड डाक से तुरन्त भेज देंगे।

(३) यदि आप कम से कम दस या इससे अधिक संख्या में मंगा सकें तो आप २० प्रतिशत कमीशन प्राप्त कर सकेंगे। आप दस प्रति या इससे अधिक जितनी प्रतियों का आर्डर दें उतनी प्रतियों की कुल मूल्य राशि में से २० प्रतिशत कमीशन कम करके शेष राशि भेज दें।

कृपया एक बात का ध्यान रखें। निरोगधाम पत्रिका और स्वास्थ्य रक्षक पुस्तक का व्यवसाय और व्यवहार अलग अलग है। अतः स्वास्थ्य रक्षक मंगाने के लिए आदेश और धनदेश 'निरोगधाम-प्रकाशन' के ही नाम से भेजें, निरोगधाम नाम से नहीं। कृपया इस पते पर आदेश भेजें -

निरोगधाम प्रकाशन

११९, जावरा कम्पाउण्ड, इन्दौर-४५२ ००१

चित्त्व से प्रभावित हो उठ खड़े हुए। उन्हें खड़े देख कर चन्द्रप्रभा ने सिर पर साड़ी का पल्ला क किया और दोनों हाथ जोड़ कर झुकते हुए लीं- गुरु चरणों में प्रणाम करती हूँ पण्डितजी। ठाकुर साहब से आपकी इतनी प्रशंसा सुनी थी कि आपके दर्शनों के लिए लालायित हो उठी। आज आपके दर्शन किये, आपके अमृत वचन सुने और वक्ताओं द्वारा आपके व्यक्तित्व की यशोगाथा श्री तो हृदय भावविभोर हो उठा। आप जैसे गमानव के दर्शन कर पाना मेरा परम सौभाग्य। मुझे आशीर्वाद दीजिए।

सभी उपस्थित जन चन्द्रप्रभा के प्रभावशाली मोहक व्यक्तित्व से प्रभावित तो थे ही, उसका धन सुन कर भावविभोर हो गये। वैद्यराज वात्सल्य मुस्कान के साथ बोले- खूब सुखी रहो, स्वस्थ और दीर्घायु को प्राप्त करो यह मेरा आशीर्वाद। मैं आपके अन्दर एक दिव्य प्रकाश देख रहा। सूर्य और चन्द्र के प्रतीक आपके दोनों नेत्र मेल हैं, निर्विकार हैं और इस बात की खबर देते कि आप अन्नमय कोश से लेकर मनोमय कोश तक की यात्रा करती हुई विज्ञानमय कोश तक स्वयं विकास तो कर ही चुकी हैं अब इसके बाद

आनन्दमय कोश में प्रवेश करने की आपकी तैयारी चल रही है जो कि लगभग पूरी हो चली है। यूँ आप शारीरिक आयु के मान से वर्तमान काल में मुझसे छोटी हैं पर चूँकि कालातीत दृष्टि से जीवात्मा भूत भविष्य से परे, अमर और नित्य है लिहाजा इस दृष्टि से मुझमें और आप में आयु का कोई अन्तर नहीं है। आपकी आध्यात्मिक निर्मलता, पवित्रता और दिव्यता को मैं समझ रहा हूँ। आप जैसी पवित्र आत्मा का दर्शन कर मुझे भी बहुत आनन्द हो रहा है मैं आपकी दिव्यता को नमस्कार करता हूँ।

वैद्यराज की दार्शनिक और रहस्यमयी बातें सुन कर ठाकुर साहब तो भौंचके हुए ही बाकी सभी उपस्थित जन भी चकित हो उठे और अचरज भरी मुद्रा में कभी रानी चन्द्रप्रभा को देखते और कभी वैद्यराज को, जो कि दोनों ही एक दूसरे को सम्मान दे रहे थे और बड़ी श्रद्धा और सम्मान भरी दृष्टि से एक-दूसरे को देख रहे थे। वैद्यराज की बातें सुन कर सभी की नज़रों में ठाकुराइन बहुत सम्मानित हो उठीं। सभी ने सुना, ठाकुराइन कह रहीं थीं -

जैसे कोई आदमी के सामने खड़े होकर

खुद अपने को देखे, वैसे आपके दर्शन और अमृत वचन सुन कर मुझे अपने आपको देखने का अवसर मिला है। आप तैलीपैथिक सिस्टम के अच्छे ज्ञाता हैं और इन पार्थिव नेत्रों के स्थान पर दिव्य चक्षुओं से देखने की अन्तर्दृष्टि रखते हैं। आपके इस 'अतिमानस' एवं देवयोनिक स्वरूप को मैं स्पष्ट देख रही हूँ। आप मानव योनिक शरीर में देव-वर्ग के गुरु आत्मा हैं। आपको मैं बारम्बार प्रणाम करती हूँ।

ठाकुर साहब बेचारे कुछ भी समझ नहीं पा रहे थे सो चकित मुद्रा में देख सुन रहे थे। इसी प्रकार शारदा देवी, वैद्यराज के दोनों पुत्र, पुत्रवधू आदि भी यह वार्तालाप सुन कर चकित हो रहे थे। अचानक पूरा वातावरण रहस्यमय हो उठा था।

वैद्यराज उसी मुस्कान के साथ बोले- आप ठीक समझ रही हैं। मेरे गुरु एक पहुंचे हुए सत्त महापुरुष थे। उनसे मैंने योग, तन्त्र, सम्मोहन, अन्तर्दृष्टि जिसे आपने 'टैलीपैथी' कहा, ध्यान के द्वारा स्टेट आफ नो माइंड याने अ-मनी भाव-दशा को उपलब्ध कर अपने सूक्ष्म शरीर को कहीं भी, किसी भी स्थान पर भेज कर वहां की स्थिति जान लेना आदि अनेक विद्याओं का ज्ञान प्राप्त किया और सतत अभ्यास करके इन विद्याओं को सिद्ध भी किया था। उसी सिद्धि-बल के आधार पर मैं आपका वास्तविक दर्शन कर आपके जीवात्मा को पहचान पाया हूँ। ठाकुर साहब आपके सहधर्मी और जीवन साथी हैं यह इनके किसी महान पुण्य का फल है। मुझे आपका साक्षात् पाकर प्रसन्नता हुई है। कभी अवसर मिला तो आपके सत्संग में बैठ कर थोड़ी ज्ञान चर्चा करेंगे।

ठाकुराइन पुनः हाथ जोड़ कर बोलों- मैं इसे अपना सौभाग्य समझूंगी और ऐसे अवसर की उत्सुकता पूर्वक प्रतीक्षा करूंगी।

शायद ठाकुराइन और कुछ आगे कहतीं कि सेवक रामू काका ने हाल में प्रवेश करके भोजन तैयार होने का समाचार दिया और सबको साथ लेकर वैद्यराज भोजन कक्ष की ओर चल दिये।

दूसरे दिन सुशान्त सुषमा और फ़िरोज़ ज़रीना वैद्यराज और उनके परिवार से बड़ी भाव भीनी विदा लेकर महानगर के लिए खाना हो गये। सिर्फ ठाकुर साहब, अशोक गुप्ता और हेमांगिनी अपने पति के साथ वैद्यराज से परामर्श लेने के लिए रुक गये थे। ठाकुराइन को शर्मिष्ठा से मिलकर बहुत प्रसन्नता हुई थी क्योंकि दोनों महिलाएं भारतीय धर्म, दर्शन व संस्कृति में न सिर्फ गहरी रुचि ही रखती थीं बल्कि इन विषयों की गहरी जानकारी भी थीं सो सुबह अल्पाहार लेने के बाद से ही दोनों ज्ञान-चर्चा करने में व्यस्त थीं। ठाकुर साहब को वैद्यराज से अकेले ही मिलना था सो वे अकेले प्रतीक्षा कक्ष में अशोक गुप्ता आदि के साथ बैठे थे।

जैसे ही नित्यकर्म और सन्ध्या-वन्दन से

और अमृत का अवसर अच्छे ज्ञाता व्यक्तियों के इस काम के मैं स्पष्ट में देव-वर्ण गाम करते हैं नहीं पा थे। इसी पुत्रवधु हो रहे थे। उठा था। बोले- आप हुए सन्त सम्मोहन, ध्यान के भाव-दशा कहीं भी, स्थिति जान गत किया को सिद्ध धार पर मैं ववात्मा को सहधर्मि हान पुण्य र प्रसन्नता सत्संग में नी- मैं इसे अवसर की कहतीं कि के भोजन को साथ दिये। वज्र जरीना नीनी विदा फर्फ ठाकुर के पति के रुक गये प्रसन्नता र्म, दर्शन खती थी थी सो तान-चर्चा घराज से क्षा कक्ष वन्दन से

निवृत्त होकर वैद्यराज परामर्श कक्ष में आकर आसने पर आसीन हुए वैसे ही उन्होंने अशोक गुप्ता को बुलाने के लिए सेवक को आदेश दिया। थोड़े ही क्षणों में अशोक गुप्ता अपनी पत्नी वन्दना के साथ कक्ष में प्रविष्ट हुआ और दोनों ने वैद्यराज का अभिवादन किया।

वैद्यराज बोले- आइए आइए, विराजिए। बहुत लम्बे समय बाद आना हुआ आपका। मेरा ख्याल है दो वर्ष पूर्व वर्षाकाल में आप अपने माता पिता के साथ पधारे थे। ठीक है न?

अशोक गुप्ता प्रसन्न होकर बोला- बिल्कुल ठीक है पण्डित जी। आपकी स्मरण शक्ति अद्भुत है वरना रोजाना अनेक नये-नये रोगी आपसे मिलते हैं सबको याद रखना बहुत कठिन है। हम सन् ८२ के वर्षाकाल में ही उपस्थित हुए थे। (देखें निरोगधाम जुलाई ८२ अंक की कथा)

वैद्यराज मुस्कराते हुए वन्दना को सम्बोधित करते हुए बोले- कही वन्दना बेटी, देखने में तो तुम बहुत स्वस्थ दिखाई दे रही हो पर ऐसा लगता है कि जिस उद्देश्य की पूर्ति के लिए तुम चिकित्सा कराने आई थीं उसकी पूर्ति हुई नहीं क्योंकि तुम्हारे मुख पर नारियोलित स्वास्थ्य और सौन्दर्य की आभा तो दिखाई देती है पर मातृत्व उपलब्ध होने का कोई लक्षण दिखाई नहीं देता। है न?

वन्दना का खिला चेहरा तनिक उदास हो उठा। नज़र नीची करके वन्दना बोली- जी हां पण्डितजी, अभी तक मैं मातृत्व से वंचित ही हूँ हालांकि आपकी चिकित्सा ने मुझे शारीरिक रूप से स्वस्थ और सबल बना दिया है।

वैद्यराज बोले- कहीं ऐसा तो नहीं हुआ कि आप पहले से अधिक स्वस्थ और सबल होने से अपने व्यवसाय की व्यवस्था सन्हालने में और अधिक व्यस्त रहने लगी हों क्योंकि पहले भी आप घरेलू महिला से ज्यादा एक कामकाजी महिला थीं और 'एक्जीक्यूटिव-एक्टिविटीज़' का भारी भार वहन करते हुए अपने व्यवसाय की देखभाल करती थीं।

वन्दना ने एक उड़ती नज़र अपने पति पर डाली और मायूसी के साथ बोली- काम की देखभाल तो करना ही पड़ती है पण्डित जी। काम इतना ज्यादा रहता है कि इन्हें और मुझे बहुत ही बिज़ी रहना पड़ता है। बहुत चाह कर भी आपके निर्देशों के अनुसार आहार-विहार और आचरण करने में हम पूरी तरह सफल नहीं हो पाते हैं क्योंकि ज़िम्मेदारियाँ ही इतनी हैं कि उनके निर्वाह से फुरसत मिलना मुश्किल हो जाता है।

वैद्यराज बोले- मैं आपकी परिस्थिति और कठिनाइयाँ समझ रहा हूँ। यह सब कर्मगति और प्रारब्ध के अधीन हो रहा है, मनुष्य द्वारा वर्तमानकाल में किया गया शुभ कर्म भी तभी मनोवांछित फल दे सकता है जब पूर्वकाल में किये गये किसी पुण्य

हो तो अनुकूल फल तत्काल नहीं मिल पाता। खैर, जैसी प्रभु की इच्छा। आप स्वस्थ और प्रसन्न हैं इसी पर सन्तोष करें। ईश्वर इच्छा प्रबल है। कहा है न - मेन प्रपोजेज़ एण्ड गॉड डिस्पोजेज़।

अशोक गुप्ता, जो अभी तक चुप बैठा था, बोला- आप ठीक कह रहे हैं पण्डितजी, हम भी इस स्थिति को अपने पूर्व कर्म और प्रारब्ध का फल मान कर सन्तोष किये हुए हैं। इस अवसर पर आपको बधाई देने और आपके दर्शन कर आपका आशीर्वाद लेने की कामना से उपस्थित हुए थे। कार्यक्रम में बहुत आनन्द आया।

वैद्यराज बोले- मैं ईश्वर से आपके मंगल की कामना करता हूँ। मेरा आशीर्वाद आपके साथ है। कल्याणमस्तु।

अशोक और वन्दना ने श्रद्धापूर्वक वैद्यराज को प्रणाम किया और कक्ष से बाहर चले गये। वैद्यराज ने सेवक से हेमांगिनी व उसके पति को भेजने के लिए कहा।

एक स्वस्थ सुन्दर युवती के साथ एक युवक ने कमरे में प्रवेश किया। यह थी हेमांगिनी और उसका पति जिसके विषय में निरोगधाम के पाठक, वर्ष ८४ के ग्रीष्म ऋतु अंक में विवरण पढ़ चुके

हैं। हेमांगिनी खिले हुए गुलाब की तरह प्रसन्न रही थी और उसके मुख पर सुख सन्तोष स्पष्ट दिखाई दे रहे थे जबकि पिछली बार ज आई थी तब उसका चेहरा मायूसी, उदासी असन्तोष की छाया से मलिन दिखाई देता उसका युवक पति भी पहले की अपेक्षा स्वस्थ सुदौल और चुस्त-दुरुस्त दिखाई दे रहे दोनों ने झुक कर श्रद्धापूर्वक वैद्यराज को किया तो वैद्यराज ने मुस्कराते हुए कहा-आइए कहो हेमा बिटिया, मैंने तुमसे कहा था न कि जब भी तुम आओगी तो सब तरह से प्रसन्न कर ही आओगी। कही भई, तुम्हारा क्या हा अब तो बहुत अच्छे और स्वस्थ दिखाई दे रहे हैं

उस युवक ने हाथ जोड़ कर कहा- जो-जो निर्देश दिये थे, चिकित्सा विधान बता मैंने सख्ती से उसका पालन किया और ईश्वर कृपा से मुझे अब कोई कष्ट या व्याधि नहीं पूर्ण स्वस्थ और प्रसन्न हूँ। हम दोनों आपके करने के लिए और अपनी स्थिति सूचित क लिए ही उपस्थित हुए हैं।

वैद्यराज बोले- ईश्वर को, धन्यवाद आप आनन्दित हुए। क्यों बिटिया, ठीक है हेमांगिनी बड़ी श्रद्धापूर्वक मुग्ध ने

कृपया ध्यान दें

'निरोगधाम' पत्रिका और 'निरोगधाम प्रकाशन' ये दो अलग-अलग संस्थाएं हैं जिनका हिसाब किताब, बैंक खाता, डिस्पेंच सिस्टम भी अलग-अलग है। ऐसी व्यवस्था हमने इसलिए की है ताकि दोनों का सम्पूर्ण कामकाज एवं रिकार्ड अलग-अलग रखा जाए और किसी प्रकार की गड़बड़ या गलतफ़हमी पैदा न हो। निरोगधाम संस्था से केवल यह पत्रिका निरोगधाम प्रकाशित होती रहेगी और 'निरोगधाम प्रकाशन' संस्था के अन्तर्गत 'स्वास्थ्य रक्षक' पुस्तक की तरह अन्य पुस्तकें प्रकाशित की जाती रहेंगी।

डाक नियम के अनुसार निरोगधाम पत्रिका और अन्य कोई पुस्तक (जैसे - स्वास्थ्य रक्षक) एक साथ पेक करके नहीं भेजी जा सकती। रेल से भी दोनों को एक साथ नहीं भेजा जा सकता क्योंकि पत्रिका और छपी पुस्तक के लिए पोस्टेज व रेलवे भाड़े की दरें अलग-अलग हैं। ऐसी सूरत में यह परम आवश्यक है कि दोनों संस्थाओं के लेन-देन एवं सप्लाय को अलग-अलग व्यवस्थित किया जाए। यही कारण है कि दोनों संस्थाएं हमारी होते हुए भी हमें इनका कामकाज अलग-अलग रखना पड़ा है। इसलिए आपसे प्रार्थना है कि आप कृपया निम्नलिखित नियमों का पालन करते हुए ही अपना आदेश और धनराशि भेजें।

(१) निरोग धाम पत्रिका के लिए और निरोगधाम प्रकाशन के लिए आदेश और धनराशि अलग-अलग भेजें। पत्रिका के लिए यदि ड्राफ्ट बनवा रहे हों या पोस्टल आर्डर या मनीआर्डर भेज रहे हों तो सिर्फ 'निरोगधाम' ही लिखें।

(२) निरोगधाम प्रकाशन के लिए कोई आदेश और धनराशि भेज रहे हों तो 'निरोगधाम-प्रकाशन' ही लिखें। आप दोनों संस्थाओं के नाम आदेश-पत्र और ड्राफ्ट एक ही लिफाफे में रख कर भेज सकते हैं पर दोनों के नाम, पत्र एवं ड्राफ्ट अलग-अलग होना अनिवार्य है। 'निरोगधाम पत्रिका' के लिए 'निरोगधाम-प्रकाशन' के नाम या 'स्वास्थ्य रक्षक पुस्तक' के लिए 'निरोगधाम' के नाम भेजा गया आदेश और ड्राफ्ट अथवा मनीआर्डर अस्वीकार कर वापिस भेज दिया जाएगा। असुविधा और विलम्ब से बचने के लिए कृपया दोनों नियमों का पालन करते हुए ही अपना आदेश और धनादेश भेजें।

- निरोगधाम एवं निरोगधाम प्रकाशन

प्रसार-योजना

यदि आपके नगर में, बुक स्टालों पर निरोगधाम पत्रिका उपलब्ध न हो तो आप प्रसार-योजना के अन्तर्गत पांच सदस्यों का वार्षिक शुल्क इकट्ठा करके १६० रु. एक साथ हमें भेजकर एक वर्ष की सदस्यता निःशुल्क प्राप्त कर सकते हैं। इसी प्रकार आप ५-५ सदस्य बना कर १-१ सदस्यता निःशुल्क प्राप्त करते रह सकते हैं। इसके दो तरीके हैं। सदस्यों के लिए ५ प्रति और एक प्रति उपहार की, ऐसे अंकों की ६-६ प्रति हमारे डाक खर्च पर, रजि. डाक से आपको भेजी जाती रहेगी। बाद में यदि आप ५-५ सदस्यों की शुल्क राशि और भेजें तो पुरानी ग्रा.सं. सूचित करते हुए भेजें ताकि आपको सारी प्रतियां एक साथ भेजी जा सकें। दूसरा तरीका यह है कि आप सदस्यों को पत्रिका अलग-अलग या आपके नगर से बाहर भिजवाना चाहें तो शुल्क राशि के साथ ही उनके नाम पते भी लिख भेजें ताकि उनके नाम की रसीदें जारी करके अंक सीधे उन्हें बुकपोस्ट डाक से भेजे जा सकें। उपहार प्रति किस नाम पते पर भेजी जाए इसका उल्लेख अलग से करें। इस योजना के अन्तर्गत ५-५ सदस्यों के कितने ही ग्रुप बनाये जा सकते हैं **सिर्फ दो नियमों का ख्याल रखें** कि एक तो इस योजना के अन्तर्गत स्थायी (आजीवन) सदस्यता स्वीकार नहीं की जाती और दूसरे वर्ष के किसी भी अंक (जो उपलब्ध हो) से वर्ष के अक्टूबर अंक तक के लिए ही शुल्क राशि स्वीकार की जाती है। इस विषय पर पहले पूछताछ कर लें ताकि उचित धन राशि भेज सकें। यह प्रसार योजना एक या दो अंक के लिए नहीं बल्कि एक वर्ष के लिए ही स्वीकार की जाती है। एक वर्ष से अधिक अवधि के लिए भी नहीं।

ज को निहार रही थी क्योंकि वैद्यराज की कृपा उसका दाम्पत्य-जीवन सुख सन्तोष से भर था। उसके मानसिक तनाव और त्रास का हुआ था। अपने को सम्बोधित किये जाने पर निकम सलज्जभाव से प्रफुल्लित स्वर में बोली- के आशीर्वाद से मैं बहुत प्रसन्न और सन्तुष्ट पड़ितजी। मैं हृदय की पूरी श्रद्धा से आपको स्तक होकर प्रणाम करती हूँ। मुझे आशीर्वाद दें। वैद्यराज बोले - पूर्व कर्म शुभ हो और ज्ञान में भी शुभ कर्म किया जाए तो मनुष्य की और चेष्टा सफल होती ही है। तुम दोनों धारण और नियमों का पालन करते हुए स्वस्थ सुखी रहो, स्वस्थ सुन्दर सन्तान के माता-पिता कर अपना जीवनयापन करो यही मेरा आशीर्वाद ईश्वर तुम्हें सुखी रखे।

दोनों ने श्रद्धापूर्वक वैद्यजी को प्रणाम किया कक्ष से बाहर निकल गये। अब सिर्फ ठाकुर ही बचे थे सो सेवक ने उन्हें स्वयं ही अन्दर दिया।

छः फीट लम्बे, पहलवान जैसे सुडौल शरीर प्रकुर राघवेन्द्रप्रतापसिंह के विषय में पाठकगण शरद ऋतु अंक में ही पढ़ चुके हैं। ठाकुर ने अन्दर आकर अत्यन्त सम्मानपूर्वक वैद्यराज धारण स्पर्श किये और सामने बैठ गये।

पहले की अपेक्षा अब ठाकुर साहब ज्यादा धीरे और प्रसन्न दिखाई दे रहे थे। आंखों के आसपास के काले घेरे अब गायब थे और चेहरा ठंडे स्वास्थ्य की लालिमा से दमक रहा था।

वैद्यराज बोले- कहिए ठाकुर साहब, कैसे चल हैं। यूँ तो आपको देख कर ही पता चल है कि आपके हालात में काफ़ी सुधार हुआ

है। आपने मेरे निर्देशों का विधिवत् पालन किया इसका मुझे हर्ष है।

ठाकुर साहब बड़ी विनम्रता से बोले- पण्डितजी, हर्ष तो मुझे हो रहा है कि सौभाग्य वश मैं आपसे मिल सका, आपसे उचित मार्ग दर्शन पा सका जिसने मेरे जीवन की धारा ही बदल दी। अब मैं सर्वथा नया व्यक्ति हो गया हूँ। जैसी कि मैंने आपसे प्रतिज्ञा की थी मैंने सच्चे क्षत्रिय की तरह अपनी प्रतिज्ञा के अनुसार आपके एक एक निर्देश का पालन किया है। मैंने यहां से जाते ही मांसाहार, शराब, धूम्रपान आदि का त्याग कर दिया था और तब से आज तक संयमपूर्वक विषय-भोग से दूर रहा हूँ। इन सबको करना तो दूर की बात है, मैंने इनका ख्याल तक नहीं किया है। शुरू-शुरू में ४-५ दिन तक ख्याल ज़रूर आया पर तभी मुझे आपको दिया हुआ वचन याद आ जाता और मेरी राजपूती आन मेरे संकल्प की रक्षा करने लगती थी। बाद में बड़ी अजीब बात हुई कि मुझे ऐसा ख्याल आया भी तो घृणा, विरक्ति और उच्चाटन के रूप में ही आया। अब तो मुझे इन वस्तुओं के नाम से नफ़रत हो गई है। क्या यह आपके आशीर्वाद का प्रभाव तो नहीं था?

पण्डित जी मुस्कराये और बोले- नहीं, आशीर्वाद का ऐसा प्रभाव इस कलियुग में होना मुश्किल है कि आशीर्वाद देकर या लेकर मन माफ़िक काम कराया या किया जा सके। आशीर्वाद का प्रभाव उस व्यक्ति पर ज्यादा निर्भर होता है जिसे आशीर्वाद दिया जाता है। जैसे कितना ही अच्छा बीज हो अगर बंजर या रेतीली पथरीली भूमि में बोया जाय तो फलित नहीं होता नष्ट हो जाता है वैसे ही किसी को दिये गये आशीर्ष या श्राप का

फलित होना उस आत्मा की स्थिति और कर्मगति पर निर्भर होता है। आपकी मानसिकता एक अच्छी और उपजाऊ भूमि की तरह बन सकी इसीलिए मेरा आशीर्वाद एक अच्छे बीज की तरह फला-फूला। बीज अच्छा न होगा तो उपजाऊ भूमि में जाकर भी फलित नहीं होगा। जैसा बीज होगा वैसा पौधा होगा। आम बोएंगे तो आम पैदा होगा, बबूल बोएंगे तो बबूल पैदा होगा। मेरे मार्ग दर्शन और आशीर्वाद को आपने ग्रहण किया, उस पर एक निष्ठ होकर आचरण किया, इसीलिए उचित फल भी प्राप्त कर सके। सूर्य निकलने पर भी यदि आप मुंह ढांक कर सोये पड़े रहें तो सूर्य के प्रखर प्रकाश और उसकी रंगबिरंगी किरणों से वंचित रह जाएंगे। मूसलाधार वर्षा हो रही हो और आप घड़े को औंधा करके रख दें तो उसमें पानी भर न सकेगा। सारी बात हमारे कर्म और आचरण करने पर टिकी हुई है जैसा हम करेंगे वैसा ही भरेगा। यही बात गत बार मिलने पर मैंने आपको समझाई थी। क्योंकि उस वक्त की स्थिति के अनुसार आपको दवा की नहीं दीक्षा की ज़रूरत थी, मानसिक रूप से बदलने की ज़रूरत थी। आप जिस गलत राह पर चल कर सही मार्ग से भटकते जा रहे थे उस से हटाकर आपको सही और प्राकृतिक राह पर लाने की ज़रूरत थी। यही मैंने करना चाहा और आपने सहयोग देकर मेरी चाहत का अनुसरण किया। बस यही आपकी सफलता और उपलब्धि का रहस्य है।

ठाकुर साहब बोले- इसका एक लाभ यह भी हुआ कि मेरे इस बदलाव से ठकुराइन में भी भारी परिवर्तन हुआ है। वे इतनी प्रसन्न और आनन्दित पिछले जीवन में कभी नहीं दिखाई दीं जितनी इन दिनों रहने लगी हैं। जब उन्हें यह मालूम हुआ कि यह सारा परिवर्तन आपकी सलाह से हुआ है तो वे आपके दर्शनों के लिए अधीर हो उठीं। उनका कहना था कि ऐसे देव पुरुष के मात्र दर्शन करना भी सौभाग्य का प्रतीक होता है लिहाज़ा वे खुशी-खुशी स्वयं मेरे साथ चली आईं यूँ मैं खुद ही उनको साथ लाना चाहता था। अब स्थिति यह है पण्डितजी, कि जिस गति से मुझमें परिवर्तन और सुधार हुआ है उसको देखते हुए लगता है कि अब दिन ब दिन मेरा स्वास्थ्य बिना किसी औषधि के भी ठीक होता जाएगा और मेरा शरीर सशक्त और सक्षम होता जाएगा। आपका क्या विचार है?

वैद्यराज बोले- मेरा भी यही विचार है। निश्चय ही जब आप मन से निर्विकार और स्वस्थ रहेंगे तो आपका आचरण भी प्राकृतिक और शुद्ध रहेगा। जब आप प्रकृति के नियमों का पालन कर प्रकृति को सहयोग देंगे तो प्रकृति भी आपका साथ देगी और आपको निहाल कर देगी। मनुष्य यह रहस्य भूल जाता है कि प्राकृतिक शक्ति के मुकाबले कोई औषधि शरीर को शक्ति नहीं दे सकती।

कर्मगति
एक अच्छी
इसीलिए
की तरह
जाऊ भूमि
बीज होगा
पेदा होगा,
गर्ग दर्शन
उस पर
ए उचित
भी यदि
के प्रखर
वंचित रह
आप घड़े
भर न
रण करने
भरेंगे।
समझाई
आपको
सक रूप
लत राह
थे उस
राह पर
हा और
अनुसरण
उपलब्धि
ताम यह
न में भी
भानन्दित
तनी इन
हुआ कि
ग है तो
उनका
न करना
गज्ञा वे
मैं खुद
प्रति यह
न और
कि अब
षधि के
क्त और
है?

औषधियां तो एक प्रकार से, लिये हुए कर्मगति
तरह होती हैं जिनसे थोड़ी देर के लिए काम चल
जाता है लेकिन टिकाऊ नहीं होता इसीलिए ऐसी
दवाएं थोड़ी देर के लिए भले ही लाभ कर दें पर
स्थायी लाभ नहीं करतीं। अरे मुर्दे के मुंह में दवा
डालने या इन्जेक्शन लगाने से भी कुछ हो सकता
है क्या? शरीर में जान होना भी तो जरूरी है। जान
बल को भी कहते हैं जैसे अपन कहें कि इस चीज
में बहुत जान है उतना ही शरीर में जितनी ज्यादा
जान होगी, शक्ति होगी सेवन किया गया कोई द्रव्य
या पदार्थ उतना ही गुण, कर सकेगा। इस सब का
एक अनुशासन है सन्तुलन है एक नियम व्यवस्था
है। जो लोग इस अनुशासन, सन्तुलन और नियम
व्यवस्था को ठीक-ठीक बनाये रखते हैं उन्हें किसी
औषधि या चिकित्सा की आवश्यकता ही नहीं पड़ती।

ठाकुर साहब बोले- तो अब मेरे लिए क्या
आज्ञा है?

वैद्यराज बोले- आप उचित रूप से
आहार-विहार और अच्छे खान-पान व नियम-संयम
का पालन करते रहें, मास में सिर्फ एक या दो बार
पत्नी का सहवास करें। इस मामले में अब ज़रा
भी अति न करें, क्योंकि अब उग्र उतार की तरफ़
बढ़ रही है। गोया अब वे दिन नहीं रहेंगे जब
पसीना गुलाब था। अब स्वाभाविक रूप से शरीर
में उस गति से शुक्र बल उत्पन्न नहीं होगा जितना
युवा काल में होता है या हो सकता है।

इतना कहकर वैद्यराज थोड़ा रुके और लेटर
पेड उठाते हुए बोले- मैं एक बहुत ही गुणकारी
और शुक्रल (शुक्र पैदा करने वाला) योग लिख
देता हूँ इसको आप लगातार २-३ माह सेवन करते
रहें। प्रौढ़ आयु में पहुंचने के बाद यदि पुरुष इस
योग का नियमित सेवन करता रहे तो उसका शुक्रबल
क्षीण न होगा और व्यय की पूर्ति होती रहेगी बशर्ते
वह अति न करे। कुछ लोगों का यह हाल रहता
है कि उठ चंदा, फिर वहीं धंधा लेकिन यह रवैया
गलत होता है।

इतना कह कर वैद्यराज ने लेटर फार्म पर
लिखना शुरू किया और लिख कर ठाकुर साहब
को देते हुए बोले- लीजिए, पढ़ लीजिए-

ठाकुर साहब कागज़ लेकर पढ़ने लगे।
लिखा था-

असगन्ध (गट्टा), शतावर, गोखरू,
विदारीकन्द, ताल मखाने (बीज), गोरखमुंडी, नेगड़
याने निर्गुण्डी या सन्हालू के बीज, कौंच के छिले
हुए बीज, ये आठों अलग-अलग कूट पीस कर
महीन चूर्ण करके प्रत्येक १००-१०० ग्राम वज़न
में लेकर मिला लें। सत्वा याने बेतरा सोंठ ५०
ग्राम, सफ़ेद मूसली ५० ग्राम, अकर करा २५
ग्राम, तेजपान ५० ग्राम, जायफल २५ ग्राम, बंग
भस्म १० ग्राम और जावित्री १० ग्राम- इन सबको
खूब कूट पीस कर महीन चूर्ण करके इस मिश्रण

सबको छान लें ताकि सभी द्रव्य एक जान हो जाएं।
यह मिश्रण १० ग्राम मात्रा में सुबह और रात को
सोते समय पर्याप्त मात्रा में शुद्ध घी में मिला कर
चाट लें, इसके ऊपर एक गिलास दूध, जिसे मिश्री
डाल कर अच्छी तरह औंटाया गया हो, थोड़ा
कुन-कुना गर्म रहे तब १-१ घूंट करके पी लें। यह
प्रयोग जब तक समाप्त न हो तब तक लेते रहें।
यह समझ लें कि एक कोर्स पूरा हुआ। यदि ग्रीष्म
ऋतु में इसका सेवन करते हुए शरीर में अधिक
उष्णता का अनुभव हो तो इसकी मात्रा आधी और
घी की मात्रा दुगुनी करके ३-४ दिन सेवन करें।
उष्णता सामान्य न हो तो यह प्रयोग सेवन करना
स्थगित कर दें। परहेज़ में- तले हुए, तेज़ मिर्च
मसाले वाले और खट्टे पदार्थों का सेवन बन्द रखें।

बस, इतना ही लिखा था। ठाकुर साहब
बोले- जी, इसे तैयार कर मैं नियमित रूप से इसका
सेवन तो करूंगा ही, साथ ही आपके सभी निर्देशों
का भी बराबर पालन करता रहूंगा। अब मैं ठाकुराइन
को लेकर आता हूँ ताकि हम दोनों आपसे विदा
लेकर रवाना हो सकें। मैं अभी हाज़िर हुआ दो
मिनट में।

यह कह कर कागज़ जेब में रखते हुए ठाकुर
साहब उठे और तेज़ी से कक्ष से बाहर चले गये।
वैद्यराज नेत्र मुंद कर ध्यानस्थ मुद्रा में बैठ गये।

थोड़ी देर बाद आहट सुन कर वैद्यराज का
ध्यान भंग हुआ और उन्होंने नेत्र खोल कर देखा
तो आगे-आगे ठाकुर ठाकुराइन और उनके पीछे
शारदा देवी, हर्षोत्तम, पुरुषोत्तम, तिलोत्तमा, शर्मिष्ठा,
सुनयना याने पूरा परिवार ही ठाकुर दम्पति को विदा
देने के लिए आकर वैद्यराज के सामने खड़ा था।

वैद्यराज के मुख पर मुस्कान खेलने लगी।
रानी चन्द्रप्रभा के साथ खड़े सेवक के हाथ में एक
बड़ा थाल था जो लाल रेशमी कपड़े से ढका हुआ
था। पास आते ही चन्द्रप्रभा ने थाल पर से कपड़ा
हटाया और तिलक लगाने की प्लेट उठा कर ठाकुर
साहब को दी। ठाकुर साहब अनामिका से वैद्यराज
को तिलक करने लगे और रानी चन्द्र प्रभा ऋग्वेद के
इस मन्त्र का उच्चारण करने लगीं-

स्वस्ति न इन्द्रो वृद्धश्रवाः स्वस्ति नः पूषा
विश्ववेदाः। स्वस्ति नस्तार्क्ष्यो अरिष्टनेमिः स्वस्ति नो
बृहस्पतिर्दधातु।।

इसके बाद रानी ने एक क्रीमती शाल उठा
कर वैद्यराज के कन्धों पर उड़ाया। फिर कुछ क्रीमती
वस्त्र, तह किये हुए उठाये, उन पर एक नारियल
और सोने की ५ गिनियाँ रख कर ठाकुर साहब को
दिये। ठाकुर साहब ने झुक कर, दोनों हाथों से इस
सामान को वैद्यराज के चरणों में रख दिया। थाल
में फल मिठाई आदि के साथ एक बड़ा हार रखा
हुआ था सो हार उठा कर वैद्यराज के गले में डाल
दिया और धूल-धूल के लाल रंग के ठाकुर ठाकुराइन, वैद्यराज

के चरणों में रख कर प्रणाम किया और हाथ जो
खड़े हो गए। रानी चन्द्रप्रभा घुटनों के बल
गई और सिर पर साड़ी का पल्ला सन्हाल
उन्होंने दोनों हाथ जोड़कर कहा-

गुरुर्ब्रह्मा गुरुर्विष्णु गुरुर्देव महेश्वरः
गुरु साक्षात् परब्रह्मा तस्मै श्री गुरुवे नमः।

पूज्य पण्डितजी! मैं आपके निर्मल, निर
दिव्य और महान आत्मा को गुरुवत् मानकर
प्रणाम करती हूँ। आपके दर्शन कर मुझे उ
आनन्द हुआ है। इस कलियुग में आप जैसे ब्र
का होना आश्चर्य और हर्ष की बात है। हे
देवता, मेरा प्रणाम स्वीकार करें।

इतना कहकर रानी चन्द्रप्रभा ने सिर
कर जुड़े हुए हाथ अपने सिर से लगा लिये।
उपस्थित समुदाय ठाकुर दम्पति की श्रद्धा औ
अर्चना को देख कर भाव विभोर हो उठा।
शर्मिष्ठा बड़े कौतूहल पूर्वक यह सब कार्यवाही
रही थी लेकिन वैद्यराज निर्विकार भाव से स्वाभा
मुस्कान के साथ यह सब देख रहे थे। रानी चन्
के प्रणाम करने पर वे उठ कर खड़े हुए
आशीष का हाथ बारी-बारी से ठाकुर दम्पति
सिर पर रख कर उन्होंने कहा-

कल्याणमस्तु! आप दोनों दीर्घ, स
धर्मानुसार, स्वस्थ और निरोग जीवन जिएं यह
शुभकामना है। ईश्वर आपका कल्याण करे।
दोनों ने अत्यन्त श्रद्धा से यह सब द्रव्य मुझे
किया है सो मैंने आपकी भावनाओं का आदर
के लिए स्वीकार कर लिया है हालांकि मैं इसे त
भी आवश्यक नहीं मानता।

रानी चन्द्रप्रभा बोली - पण्डितजी, देव
ऋषि ऋण और पितृ ऋण चुकाना हमारा कर्तव्य
इसी भावना से हमने यह तुच्छ प्रयास किया
आपने इसे स्वीकार करने की कृपा की इसके
हम दोनों हृदय से आपके आभारी हैं। अब
दोनों आपसे आशीर्वाद और विदा चाहते हैं।

वैद्यराज और उनके पूरे परिवार सहित ठ
दम्पति बाहर आये तो उनके ड्रायवर ने लपक
कार के दरवाजे खोल दिये और अटेन्शन खड़
गया। एक बार पुनः सबको नमस्कार कर दोनों
में बैठ गये और कार रवाना हो गई।

(निरोगधाम जनवरी ८५ अं

क्या खाक जिये

है जान के साथ काम इन्सां के लिए।
बनती नहीं है ज़िन्दगी में बे काम किये।
जीते हो तो कुछ कीजिए ज़िन्दों की तरह,
मुर्दों की तरह जिये तो क्या खाक जिये।।

- हाली

रोग ग्रस्त होने पर

आवश्यक सावधानियां-४

निरोग अवस्था में उचित आहार का पालन करना जहां स्वास्थ्य के रक्षण एवं अनुवर्तन के लिए आवश्यक है वहां रोग ग्रस्त होने पर रोग के बल को बढ़ने से रोकने एवं शरीर को रोग मुक्त करने के लिए भी आवश्यक है। दरअसल शरीर स्वस्थ हो या अस्वस्थ पथ्य-अपथ्य का ध्यान रखते हुए उचित आहार-विहार का पालन करना दोनों अवस्थाओं में उपयोगी होने से अत्यावश्यक है। इस लेख में ज्वर से ग्रस्त रोगियों के लिए उपयोगी सावधानियों की चर्चा की गई है।

निरोगधाम के गत वर्षा ऋतु (जुलाई ८९) से शुरू की गई इस लेख माला में उन धानियों की चर्चा प्रस्तुत की जा रही है जो रोग से ग्रस्त होने पर रोगी व्यक्ति को रखनी चाहिए। गत नारी-स्वास्थ्य अंक (अक्टूबर ८९) गरी रोगों से ग्रस्त होने वाली स्त्रियों के लिए स्वर्ण जयन्ती अंक (जनवरी ९०) में पुरुष से ग्रस्त होने वाले पुरुषों के लिए उपयोगी रण प्रस्तुत किया गया था।

हमें कुछ पाठक-पाठिकाओं के पत्र मिले हैं जिन्हें सूचित किया गया है कि दोनों अंक में जो विवरण दिया गया है वह बहुत अच्छा है पर कमी यह रह गई कि कुछ कठिन रोगों के आय में चर्चा नहीं की गई है। पुरुष वर्ग अर्थात् पुरुषों के पत्रों में सुजाक, उपदंश, नपुंसकता का महिला-वर्ग (पाठिकाओं) के पत्रों में प्रसूति

रोग, आदतन गर्भपात, गर्भधारण न होना आदि व्याधियों का जिक्र न करने की बात कही गई है। इन पत्रों के उत्तर में निवेदन है कि स्थानाभाव के कारण एक ही लेख में सभी रोगों की चर्चा का समावेश नहीं किया जा सकता। पूरी पत्रिका में जितने स्थायी-स्तम्भ हैं उन सभी के अन्तर्गत नियमित रूप से सामग्री देनी होती है लिहाजा प्रत्येक लेख का आकार एक सीमा से ज्यादा नहीं बढ़ाया जा सकता। आगामी अंकों में इन रोगों से सम्बन्धित विवरण अवश्य प्रस्तुत किया जाएगा। फिलहाल इस अंक में, ग्रीष्मकाल में, ज्वर-ग्रस्त होने वाले व्यक्ति के लिए उपयोगी विवरण प्रस्तुत कर रहे हैं।

बुखार

कहने सुनने में तो बुखार एक साधारण सा रोग मालूम पड़ता है पर इसका जो असर शरीर पर

पड़ता है उसे भुक्त भोगी ही जानता है। ग्रीष्म ऋतु में वैसे ही प्रचण्ड गर्मी का प्रकोप रहता है उस पर से बुखार हो जाए तो इसकी गरमी यह कष्ट और बढ़ा देती है। दो-तीन दिन के बुखार में ही व्यक्ति के हाथ-पैर ढीले पड़ जाते हैं और शरीर बहुत कमजोर हो जाता है। बुखार कई कारणों से आ सकता है। आयुर्वेद ने आठ प्रकार के प्रमुख ज्वर बताये हैं। इनकी चिकित्सा भी अलग-अलग और निदान के अनुकूल बताई है। जहां तक ज्वर के रोगी के पथ्य आहार-विहार का प्रश्न है तो वह थोड़े-थोड़े फेर बदल के साथ सब प्रकार के ज्वर के लिए एक ही जैसा होता है

पथ्य-अपथ्य

नया-नया बुखार हो तो दिन में सोना, स्नान करना, तैल मालिश करना, ज्यादा तेज़ हवा, परिश्रम करना, व्यायाम करना, स्त्री सहवास करना, अन्न का सेवन, चिकने भारी और देर से पचने वाले पदार्थ खाना, तला हुआ पदार्थ कसैले रस का पदार्थ- इन सबका त्याग रखना चाहिए। जुलाब नहीं लेना चाहिए, घी या तैल का प्रयोग नहीं करना चाहिए। ठण्डा और कच्चा पानी नहीं पीना चाहिए। उबाल कर ठण्डा किया हुआ और ढक कर रखे स्वच्छ पानी ही पीना चाहिए। क्रोध, चिन्ता, शोक और ईर्ष्या- इन मन भावनाओं से बचते रहना चाहिए। ६-७ दिन तक के बुखार को नया बुखार कहते हैं। १२ दिन तक मध्यम और इसके बाद भी यदि बुखार आता रहे तो इसे पुराना बुखार (जोर्णज्वर) कहा जाएगा 'दिवास्वापं न कुर्वीत यतोऽसौख्यात् कफावह'। (भाव-प्रकाश) के अनुसार दिन में सोने से कफ बढ़ता है अतः दिन में नहीं सोना चाहिए। ज्वर के रोगी को अन्न और भारी पदार्थ का सेवन नहीं करना चाहिए क्योंकि 'न तत् तस्य हितं प्रोत्सायुषे वां सुखास्य च।' (बड़सेन) के अनुसार भारी और असमय का भोजन रोगी की आयु और सुख के लिए हितकारी नहीं होता। नवीन ज्वर के रोगी को दूध भी नहीं पीना चाहिए। पुराने ज्वर के रोगी को दूध दे सकते हैं। जैसे नये ज्वर में दूध-घी का सेवन विष के समान है उसी तरह पुराने और पके हुए ज्वर में दूध या घी उचित मात्रा में देना अत्यन्त हितकारी होता है।

रोगी को अपने शरीर की प्रकृति (ठण्डी या गरम) देख कर अनुकूल प्रकृति के पदार्थों का ही सेवन करना चाहिए। ज्वर में उपवास रखना अच्छा होता है। 'लघनं परमौषधम्' के अनुसार लघन करना सबसे अच्छी औषधि है। अपच, मन्दाग्नि और अजोर्ण के कारण हुए 'आम ज्वर' में लघन करना बहुत अच्छा होता है। कुछ भूख सी मालूम दे तो फल, सन्तरे का रस, चाय और मूंग की दाल का पानी (दाल पकाने के बाद इस पकी दाल को पीना, मूंग की दाल छिलका समेत बना कर

यौन रोग निवारण अंक का चतुर्थ रिप्रिन्ट

निरोगधाम पत्रिका देश की एकमात्र ऐसी पत्रिका है जिसके अंकों की भारी मांग की पूर्ति के लिए रिप्रिन्ट छपाने पड़ते हैं। सबसे पहले अक्टूबर ८५ के 'युवा वर्ष अंक' का रिप्रिन्ट छपा था फिर हमने हर अंक का रिप्रिन्ट आर्डर बढ़ती हुई मांग के अनुरूप बढ़ाना शुरू कर दिया था तो भी जुलाई ८८ और अक्टूबर ८८ के 'यौन रोग निवारण अंक' के रिप्रिन्ट छपते रहे और समाप्त होते रहे हैं। अभी गत दिसम्बर में अक्टूबर ८८ अंक का चतुर्थ रिप्रिन्ट तैयार कराया गया है। महंगाई और खर्चों में भारी वृद्धि होने के कारण चतुर्थ रिप्रिन्ट की एक प्रति का मूल्य दस रुपया करना पड़ा है।

गत जुलाई ८९ के वर्षा ऋतु अंक की भारी मांग रही लिहाजा इसका भी द्वितीय रिप्रिन्ट प्रकाशित किया गया था। यह पंक्तियां लिखते समय वर्ष ८९ के चारों अंक की प्रतियां उपलब्ध हैं लेकिन जो इन अंकों को मंगाना चाहें वे इन अंकों को मंगाने के लिए मूल्य राशि भेजने से पहले एक पोस्टकार्ड लिख कर, हमारे कार्यालय से, उपलब्ध अंकों की स्थिति व मूल्य राशि अवश्य मालूम कर लें क्योंकि किसी भी अंक की प्रतियां कभी भी समाप्त हो सकती हैं। कम या ज्यादा राशि कार्यालय अस्वीकार कर लौटा देता है अतः अंकों की उपलब्धि व मूल्य राशि की जानकारी प्राप्त करके उचित धन राशि ही भेजना चाहिए।

- प्रबन्ध सम्पादक

खाना और मूंग की दाल व चावल की खाना चाहिए।

ज्वर पुराना हो तो उचित चिकित्सा करते हुए खिचड़ी, फल, फलों का रस, दूध आदि का सेवन किया जा सकता है। यदि शौच साफ़ न आता हो तो सत इसबगोल की भुसी रात को सोते समय ठण्डे लेकिन पका कर ठण्डे किये हुए पानी के साथ १-२ चम्मच मात्रा में सेवन करना चाहिए। ग्लेसरिन की बत्ती (ग्लेसरिन सपोजिटरी) गुदा के अन्दर सरका देने से भी थोड़ी देर बाद शौच आ जाता है। यह बत्ती केमिस्ट की दूकान पर मिलती है। **ज्वर के रोगी को क्रब्र नहीं रहने देना चाहिए।**

ज्वर की गरमी और गरम प्रकृति के एलोपैथिक ड्रग्स सेवन करने से बढ़ने वाली गरमी से शरीर का मल सूखता है और शौच साफ़ नहीं आता। इससे सिरदर्द और शरीर में दर्द होने की शिकायत पैदा होती है। बुखार के रोगी के लिए 'पंचसार' बना कर सेवन करना उत्तम होता है। पंचसार बनाने की विधि इस प्रकार है- दूध में पिसी मिश्री और थोड़ी सी पिसी पीपल डाल कर खूब औटाएं और उतार कर बिल्कुल ठण्डा कर लें। इस ठण्डे दूध में आधा चम्मच शुद्ध देशी घी और दो चम्मच शहद घोल कर पीना चाहिए। **'पंचसारमिदं पेयं मथितं ज्वरशान्तये'** (सुश्रुत) के अनुसार यह पंचसार ज्वर और ज्वर की उष्णता का शमन करने वाला है। बुखार के रोगी को प्यास बहुत लगती है। पीठे सत्तरे की कलियां चूसना, सिके हुए मुनक्के खाना, सत्तरे का रस पीना, लू का बुखार हो तो कच्चे आम को भून कर पना बना कर पीना और धारोष्ण या पका कर ठण्डा किया हुआ दूध पीने से तथा पका कर ठण्डा किया हुआ पानी पीने से प्यास का शमन होता है। दूध पीना सर्वोत्तम है। **'जीर्णज्वराणां सर्वेषां पयःप्रशमनं परम्'** (चरक) के अनुसार पुराने (जीर्ण) ज्वर में दूध सबसे बढ़ कर पथ्य आहार है। ध्यान रहे, नये ज्वर में दूध पीना **'तदेव तु पयः पीतं तरुणेहन्ति मानवं'** (सुश्रुत) के अनुसार रोगी के लिए अत्यन्त हानिकारक और मारक होता है।

मानसिक रूप से प्रसन्न, शान्त और शोक रहित रहने के लिए रोगी को चाहिए कि वह अपना ध्यान मनोरंजक बातों में लगाये रखे। **परिवार के लोग और मित्रादि को उसके दिल को बहलाने के साधन करना चाहिए। यदि मन को प्रसन्न रखा जाए तो कष्ट की तरफ से ध्यान हटता है और रोगी का कष्ट कम होता है।** शोक, चिन्ता, व्याकुलता और क्रोध करना अपथ्य तथा प्रसन्न रहना, प्रभु स्मरण करना तथा शान्त रहना पथ्य है। रोगी को चाहिए कि वह सिर्फ शारीरिक ही नहीं बल्कि मानसिक पथ्य-अपथ्य का भी पालन करे। इतनी सावधानियां रखना एवं पथ्य-अपथ्य का पालन करना किसी भी प्रकार के ज्वर के रोगी के लिए उपयोगी और हितकारी सिद्ध होगा।

बोधकथा

खाली दिमाग़ शैतान का घर

हम किसी भी आयु के हों, पुरुष हों या स्त्री हों, बच्चे हों या जवान या कि वृद्ध हों, जब भी हम निष्क्रिय, बिना कामकाज के या फालतू होते हैं तभी हमारा मन भी फालतू विचार और कामों की ओर आकर्षित होता है। ये फालतू विचार और काम हमारी आयु, परिस्थिति और वातावरण के अनुसार होते हैं। किशोर और नवयुवक चूंकि कच्ची बुद्धि के और अनुभवहीन होते हैं अतः वे इसी उम्र में गन्दी बातें और आदतें सीखते हैं, बुरे व्यसन सीखते हैं बशर्तें कि हमेशा अच्छे और करने योग्य कामों में व्यस्त न रहते हों क्योंकि जैसी कि कहावत है- **खाली दिमाग़ शैतान का घर होता है** लिहाज़ा हमें कभी भी खाली नहीं बैठना चाहिए। इस कहावत के जवाब में एक कहावत और है- **'फालतू न बैठ, कुछ किया कर, भले ही पजामा फाड़ के सिय कर।'** हम जब कार्य व्यस्त रहते हैं तो बेहूदा और वाहियात बातों, खयालों और हरकतों की तरफ़ हमारा ध्यान ही नहीं जाता। हम यदि अच्छे और ज़रूरी कामों में व्यस्त रहेंगे तो हमें बुरा और वाहियात कामों को करने के लिए वक्त ही नहीं मिलेगा। बुरे कामों से बचे रहने की यह तरकीब है कि हम अपने आपको किसी न किसी अच्छे काम में व्यस्त बनाये रखें।

एक व्यक्ति बहुत बड़ा कारोबारी, धनवान और महत्वाकांक्षी था। उसका कारोबार देश-विदेश में फैला हुआ था फिर भी उसकी महत्वाकांक्षा थी कि वह और बड़े कारोबार करे, और बड़ा धनवान बने। उसने एक बार सपना देखा कि उसने एक बहुत बड़े तांत्रिक से प्रार्थना की कि वह उसे कोई ऐसी बड़ी शक्ति देने की कृपा करे जिससे उसका कारोबार और बढ़े, उसकी धन सम्पदा और बढ़े। वह तांत्रिक व्यक्ति बोला- ऐसी शक्ति दे तो सकता हूँ पर शर्त यह है कि तुम उस शक्ति को सदा किसी न किसी कार्य में व्यस्त रखा करोगे। उसे ज़रा भी फालतू रखा कि वह तुम्हारा गला घोट देगी। यह सुन कर कारोबारी व्यक्ति बोला- इसकी आप चिन्ता न करें, मेरा कारोबार कई देशों में फैला हुआ है। उस शक्ति को एक मिनट की भी फुरसत नहीं मिलेगी। आप तो कृपा करके ऐसी शक्ति मुझे दे भर दीजिए फिर देखिए कि मैं क्या क्या करता हूँ। वह तांत्रिक बोला-मैंने तुम्हें सावधान कर दिया है फिर शिकायत न करना।

इतना कहकर उस तांत्रिक ने अस्पष्ट आवाज़ में कुछ देर तक कुछ पढ़ा और एक शक्ति उसके सामने उपस्थित हो गई। वह तांत्रिक बोला-जिन्न जुन्नार! मैंने तुम्हें इस भक्त की सेवा के लिए बुलाया है। तुम अब इनकी सेवा में रहोगे। जो भी काम यह करने को कहें सो कर देना! वह जिन्न बोला-जो हुक्म मेरे आका! लेकिन मेरी शर्त इन्हें बता दीजिए कि मैं बिना काम के फालतू नहीं रहूंगा। फालतू रहा तो इनकी खैर नहीं। वह तांत्रिक बोला- वह सब मैंने इन्हें बता दिया है। इतना सुनते ही वह शक्ति उस व्यक्ति से बोली-काम बताओ। उस व्यक्ति ने उसे काम बता दिया। जिन्न को काम निपटाने में क्या देर लगती सो पलक झपकते वह काम निपटा कर वह जिन्न बोला-काम बताओ। इतनी जल्दी काम हो जाने पर वह व्यक्ति बहुत प्रसन्न हुआ। उसने दूसरा काम बता दिया। जिन्न ने वह काम भी आनन फानन कर दिया और बोला-काम बताओ। इस तरह वह व्यक्ति काम बताता रहा और जिन्न निपटाता रहा। देश के काम पूरे हो गये तो विदेश के काम बताये गये और उन्हें भी उस जिन्न ने पूरा कर दिया तो उस व्यक्ति के सामने धीरे-धीरे यह समस्या पैदा हो गई कि अब क्या काम बताऊँ? जब वह काम न बता सका तो जिन्न बोला- काम बताओ नहीं तो मार डालूंगा। वह व्यक्ति घबरा कर भागाभाग तांत्रिक के पास पहुंचा और बोला- मुझे बचाइए। इसने तो सभी काम कर डाले और अब यह मेरा ही काम तमाम करना चाहता है। तांत्रिक बोला- यह तो मैंने तुमको पहले ही कहा था पर तुम माने नहीं। खैर, तुमने मेरी बहुत सेवा की है सो इसका उपाय भी बताता हूँ। जब तुम्हारे पास कोई काम न हो उस वक्त तुम इसे एक पेड़ पर चढ़ने और उतरने का काम बता दिया करो ताकि यह उसमें व्यस्त रहे। दरअसल यह खाली नहीं बैठ सकता। खाली बैठा कि यह तुम्हें समाप्त कर देगा। यह उपाय सुन कर वह व्यक्ति प्रसन्न हो गया और इसी उपाय से उस जिन्न से काम भी लेने लगा और उसे व्यस्त भी रखने लगा।

यह कहानी हमारे मन की कामनाओं, वासनाओं और लालसाओं की कहानी है। मन की वासनाएं और कामनाएं एक जिन्न की तरह ही हैं यदि इन्हें उचित कार्यों में व्यस्त न रखो तो यह हमारी आत्मा का हनन करने लगती हैं। इसीलिए मन को खाली नहीं रखना चाहिए। फालतू समय हो तो ईश्वर स्मरण करने, अच्छी पुस्तकें पढ़ने और अच्छे विचार विमर्श करने में इसे व्यस्त रखना चाहिए। ऐसा करने से हम बुरे विचारों और बुरे कामों से बचे रह सकते हैं। किसी शायर ने खूब कहा है- **दिल को किसी की याद से खाली न कीजिए, आसेब रहने लगते हैं खाली मकान में।**

एक प्रज्ञापराध-धूम्रपान

आयुर्वेद की मान्यता है कि यदि कोई व्यक्ति जानबूझ कर अनुचित और स्वास्थ्य के लिए हानिकारक आहार विहार करता है तो वह प्रज्ञापराधी है। ऐसे प्रज्ञा-अपराधियों में से एक हैं- धूम्रपान करने वाले। उनकी सेवा में कुछ शब्द विचार हेतु प्रस्तुत किये जा रहे हैं।

हमें निरोगधाम प्रकाशित करते हुए यह त्रों वर्ष चल रहा है और निरोगधाम का ३३ अंक आपके हाथों में है। अभी तक हमने जो भी अंक में धूम्रपान के विषय में कोई लेख प्रकाशित नहीं किया। इसका कारण यह था कि इस विषय में कुछ लिखने व प्रकाशित करने की हिम्मत नहीं ली क्योंकि सब धूम्रपान करने वाले भलीभाँति जानते हैं कि धूम्रपान करना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होता है। जो नहीं भी जानते सिगरेट के पेकिटों और धूम्रपान के विज्ञापनों पर वाक्य पढ़ कर जान गये कि धूम्रपान करना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है।

तो जो जानते हैं कि सिगरेट, बीड़ी, गांजा, आदि पीना हानिकारक है और फिर भी पीते नसे यह कहना कि भाई, मत पीओ, दरअसल के आगे बीन बजाने और अन्धे के आगे रोने बराबर ही है। क्योंकि कोई गहरी नींद में बेसुध रहा हो तो उसे जगाया भी जा सकता है पर जागा हुआ हो और सोने का नाटक याने गावा कर रहा हो उसे आप क्या जगाइगा?

फिर भी हम इस अंक में यह लेख प्रकाशित कर रहे हैं तो इसका कारण हमारे एक स्नेही पाठक का पत्र है। हम हमारे प्रिय पाठक के पत्रों और पत्र में व्यक्त विचारों का हमेशा से सम्मान करते आये हैं लिहाजा इस पत्र से हमें यह लेख प्रकाशित करने की प्रेरणा मिली है और दो शब्द लिख कर सेवा में प्रस्तुत कर रहे हैं।

विज्ञान नगर कोटा (राज.) से श्री नन्दकिशोर वर्मा लिखते हैं-

सिगरेट क्यों पिएं-क्यों न पिएं?

सिगरेट पीना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है यह सर्वविदित है फिर भी कुछ लोग, जो कि सिगरेट पीते हैं, सिगरेट से फायदे भी बताते हैं। वे कहते हैं कि सिगरेट पीने से गैस टूबल नहीं होती, तनाव दूर होता है क्या यह बात सही है? ऐसे तर्कों का उचित उत्तर क्या होना चाहिए? क्या सिगरेट पीने से वाकई कुछ लाभ होते हैं? यदि नहीं और सिर्फ हानियाँ ही होती हैं तो वे हानियाँ क्या हैं? ऐसे हानिकारक धूम्रपान को छोड़ने के

बताएं ताकि ऐसे लोग गलतफहमी में न रहें और धूम्रपान छोड़ सकें। आशा है आप स्वास्थ्य सम्बन्धी इस गम्भीर विषय पर निरोगधाम जैसी प्रामाणिक, विश्वसनीय, लोकप्रिय और श्रेष्ठ स्वास्थ्य पत्रिका में उपयोगी मार्गदर्शन अवश्य प्रकाशित कर सबका भला करेंगे। धन्यवाद।

इस पत्र का संक्षिप्त और दो टूक जवाब तो यह है कि सिगरेट पीने से किसी तरह का कोई लाभ नहीं होता। यह भ्रम है कि सिगरेट पीने से गैस टूबल नहीं होती और तनाव दूर होता है। उल्टे इससे कई प्रकार की हानियाँ ही होती हैं जिनके विषय में काफ़ी कुछ धूम्रपान करने वाले भी जानते हैं। यदि सिगरेट बीड़ी पीने वाले इसके पक्ष में कोई दलील देते हैं तो वे दरअसल आपको दलील नहीं देते बल्कि अपने आपको ही देते हैं ताकि उनके मन का यह अपराध-बोध मिट सके कि वे एक हानिकारक आदत के गुलाम बने हुए हैं। वे अपने आपको समझाने के लिए, कि वे कोई गलत काम नहीं कर रहे, ऐसे थोथे तर्क गढ़ लिया करते हैं। बस, पत्र का उत्तर पूरा हुआ। इससे आगे कुछ लिखना महज़ प्याज़ के छिलके छीलने जैसा और औंधे घड़े पर पानी डालने के समान काम ही होगा फिर भी हमारे स्नेही पाठक ने इस विषय में सन्तोषजनक ढंग से कुछ लिखने का आव्हान किया है तो फिर हमें भी ढंग से ही इस विषय में आवश्यक और पर्याप्त बातें कहनी होंगी। निरोगधाम की नीति, परम्परा और शैली के अनुसार वास्तविक तथ्य प्रस्तुत करने होंगे लिहाजा हम कुछ खास मुद्दों पर प्रकाश डाल रहे हैं।

आपको एक मजेदार बात बताएं कि धूम्रपान के विषय में हम आज से तीस वर्ष पूर्व भी एक विस्तृत लेख लिख चुके हैं जो पहले तो दिल्ली से प्रकाशित होने वाले मासिक पत्र 'वेद प्रकाश' में सन् १९५५ में प्रकाशित हुआ था, बाद में 'वेद प्रकाश' के प्रकाशक श्री गोविन्दराम हासानन्द, नई सड़क दिल्ली द्वारा यही लेख एक छोटी पुस्तिका के रूप में हज़ारों की संख्या में छाप कर प्रकाशित किया गया था। धर्म, दर्शन, संस्कृति, तर्क शास्त्र, मनोविज्ञान, इतिहास आदि विषयों का अध्ययन-मनन करने और लेख लिखने का शौक और अभ्यास हमें बाल्यकाल से ही रहा है। हमने 'सिद्धान्त शास्त्री' की परीक्षा सन् १९५४ में २९ वर्ष की आयु में उत्तीर्ण कर ली थी जिसके कोर्स में संसार के प्रमुख छः धर्म, दर्शन और संस्कृतियों का अध्ययन शामिल था। वेद प्रकाश में प्रकाशित लेख 'धूम्रपान' के अलावा हमारे द्वारा लिखित और भी कई लेख अहिंसा परमो धर्म, रोटी कपड़ा और मकान, कृष्णत्तो स्वयंमार्यम, सिनेमा और हम आदि पुस्तिकाओं के रूप में श्री गोविन्दराम हासानन्द, नई सड़क दिल्ली द्वारा प्रकाशित किये गये थे। सभी पुस्तिकाएं बहुत लोकप्रिय हुई थीं। वेद प्रकाश

धीमा ज़हर-धूम्रपान

मादक द्रव्यों के सेवन से होने वाली हानियों के विषय में लेख प्रकाशित करने के लिए अनेक पाठक पाठिकाओं के पत्र मिलते रहे हैं। सर्वाधिक पत्र धूम्रपान और मद्यपान के विषय में मिले हैं। ऐसे पत्र पिताओं ने पुत्रों के, पत्नियों ने पति के और भाई ने भाई के जीवन को इन व्यसनो के दुष्प्रभावों से बचाने के उपाय पूछने के लिए लिखे हैं। कुछ पाठकों ने अखबारों में प्रकाशित 'तम्बाखू से देश में प्रतिवर्ष १० लाख लोगों की मृत्यु' शीर्षक वाले समाचार की कतरन भेज कर हमारा ध्यान इस ज्वलन्त समस्या की ओर आकर्षित किया है। निरोगधाम के लिए इस समाचार की कटिंग हम स्वयं ही निकाल कर कम्पोज़ कर चुके थे जिसे यहां प्रकाशित किया भी है।

हमें सन १९८५ में भी एक पाठक का पत्र इस विषय में मिला था। पत्र में कुछ ऐसे मुद्दे प्रस्तुत किये गये थे कि हमें निरोगधाम के प्रकाशन काल में पहली बार धूम्रपान के विषय में कलम चलानी पड़ी थी और अक्टूबर ८५ अंक में इस विषय पर एक लेख प्रकाशित करके हमने काफ़ी कुछ विचारणीय पाठ्य सामग्री प्रस्तुत की थी। वह लेख आज भी उतना ही उपयोगी एवं प्रेरणास्पद है जितना कि पांच वर्ष पूर्व था लिहाजा ऐसे पत्रों में की गई मांग की पूर्ति के लिए, 'पुराने अंकों के महत्वपूर्ण एवं विशिष्ट लेखों को नये पाठकों के लिए पुनः प्रकाशित करने की श्रृंखला में' हम उस लेख को अविकल रूप में पुनः प्रकाशित कर रहे हैं। अक्टूबर ८५ में प्रकाशित इस 'युवा वर्ष अंक' की भारी मांग की पूर्ति हेतु इसका द्वितीय संस्करण छपाना पड़ा था। इसकी प्रतियाँ भी तीन वर्ष पूर्व समाप्त हो चुकी हैं।

मासिक पत्र के अलावा दिल्ली के एक मासिक 'मस्ताना जोगी' में भी इन विषयों पर हमारे द्वारा लिखित धारावाहिक लेख मालाएं सन् ५४ से सन् ५८ तक प्रकाशित होती रही थीं जिन्हें पढ़कर देश विदेश से पाठक-पाठिकाओं के खूब पत्र आया करते थे। इसके बाद सन् ५८ से ८० तक हम मेडिकल व्यवसाय में व्यस्त हो गये और साहित्य सेवा लगभग ठप्प सी रही जो सन् ७९ में निरोगधाम के रूप में पुनः शुरू हुई क्योंकि व्यवसाय में व्यस्त हो जाने पर हमने लिखना भले ही बन्द कर दिया था पर अध्ययन मनन बराबर नियमित रूप से जारी रखा था और यही वजह है कि इतना लम्बा अभ्यास और मेडिकल-फील्ड में २२ वर्ष तक कार्य करने का व्यावहारिक अनुभव होने से आज हम निरोगधाम के माध्यम से आप सबकी सेवा में जीवनोपयोगी जानकारी प्रस्तुत करने का छोटा-मोटा प्रयास कर पा रहे हैं।

तो मझे की बात यह है कि श्री गोविन्दराम हासानन्द प्रकाशन संस्था के स्वामी श्री विजयकुमारजी ने दिल्ली में, उन दिनों उनसे मुलाकात होने पर हमें यह बताया था कि धूम्रपान लेख जिस कम्पोज़ीटर ने कम्पोज़ किया था वह स्वयं भी धूम्रपान करता था। लेख को कम्पोज़ करते-करते उस पर ऐसा प्रभाव पड़ा कि उसने धूम्रपान करना छोड़ दिया। हमने तब श्री विजयकुमारजी को यही जवाब दिया कि हमारा लेख लिखना सार्थक हो गया। एक तो मोती बना। वर्षों की बूंद सही सीप में गिरे तो मोती बन जाती है और गन्दे स्थान पर गिरे तो गन्दी हो जाती है। फसल पर गिरे तो फसल लहलहा उठती है और बंजर भूमि पर गिरे तो बेकार हो जाती है। अफ़सोस की बात यह है कि सीप बहुत कम होते हैं और बंजर भूमि बहुत ज्यादा होती है।

अब एक कटु सत्य सामने आता है कि ३० वर्ष पहले भी हम इस विषय पर लिख चुके हैं जिसके लिए हमने कुछ समय तक स्वयं धूम्रपान करके इसका अनुभव प्राप्त किया था और आज फिर लिखने बैठे हैं। हमसे पहले भी अन्य लेखकों ने इस विषय पर लिखा है और खूब लिखा है। भारी-भारी आंकड़े, स्वास्थ्य सर्वेक्षण द्वारा प्राप्त सूचनाओं और विभिन्न स्वास्थ्य विशेषज्ञों, विद्वानों तथा स्वास्थ्य-संस्थाओं के वक्तव्यों का हवाला देकर यह सिद्ध किया है कि धूम्रपान करना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। ऐसे लेखों, रिपोर्टों, वक्तव्यों और पुस्तकों का प्रकाशन होता रहा है, हो रहा है और आगे भी होता रहेगा पर वास्तविक कठोर सत्य यह है कि धूम्रपान बन्द तो खैर क्या होता, उल्टे गत ३० वर्षों में पहले से और कई गुना बढ़ा ही है। ऐसा होने के कारण हैं इसे ज़रा समझें।

इन २५-३० वर्षों में हमारे देश के आचार-विचार, रहन-सहन और जीवन के ढेर में बहुत परिवर्तन हुआ है। यह परिवर्तन आपकी हर

जो जानते हैं कि सिगरेट, बीड़ी, गांजा, चरस आदि पीना हानिकारक है और फिर भी पीते हैं उनसे यह कहना कि भई, मत पिओ, दर असल भैंस के आगे बीन बजाने और अन्धे के आगे रोने के बराबर ही है क्योंकि कोई गहरी नींद में सो रहा हो तो उसे जगाया भी जा सकता है पर जो जागा हुआ हो और सोने का नाटक कर रहा है उसे आप क्या जगाइएगा?

क्षेत्र में, हर पहलू से, हर दृष्टिकोण से देखने पर सर्वत्र हुआ नज़र आएगा। इन वर्षों में कई परिभाषाएं, कई मान्यताएं कई परम्पराएं बदल गई हैं, मानसिकताएं और जीवन के आदर्श बदल गये हैं। मूल्य बदल गये हैं और नज़रिये बदल गये हैं। हम ३० वर्ष पहले के माहौल में और आज के माहौल में ज़मीन-आसमान का फ़र्क महसूस करते हैं। बहुत सी बातें हैं किन-किन का ज़िक्र करें।

इतने लम्बे अनुभव से हम एक बात सीखे हैं कि आदमी खुद अपनी अच्छाई और बुराई के लिए ज़िम्मेदार होता है और वह वही करता है जो खुद करना चाहता है या कह लीजिए कि जैसा

और न ही चलने से रोक ही सकता है कि इस मत चलो। हम निरोगधाम में नाना प्रकार की आवाज़ें बताते हैं, अच्छे नियम संयम, उचित आचरण, विहार के विषय में मार्गदर्शन करते हैं, जीवन स्वस्थ, निरोग, सुखी और आदर्श बनाने सिद्धान्तों की विस्तृत चर्चा करते हैं पर आप जान कर हैरान रह जाएंगे कि हम इस बात रती भर भी परवाह नहीं करते कि कोई निरोग पढ़कर इन बातों से लाभ उठा भी रहा है या नहीं।

शायद आप में से कोई यह बात जान यह सोचे कि फिर हम ये काराज़ काले क्यों रहे हैं? विभिन्न विषयों से सम्बन्धित सामग्री ज

अनुभव से यह सिद्ध हुआ है कि आदमी खुद ही अपनी अच्छाई और बुराई के लिए ज़िम्मेदार होता है और वह वही करता है जो खुद करना चाहता है या कह लीजिए कि जैसा कुछ भी करना है इसका निर्णय उसे खुद ही करना है। अब यह उसके खुद के सोचने की बात है कि उसे अच्छा करना चाहिए या बुरा करना चाहिए क्योंकि आखिर इसके जो भी परिणाम होंगे वह उसे ही भोगने होंगे। धूम्रपान की बात हो, शराब पीने का मामला हो, मांसाहार करने का प्रश्न हो याने आहार-विहार और आचरण से सम्बन्धित कोई भी काम हो, करने वाले को खुद ही इसके भले बुरे के विषय में सोचना समझना होगा। दूसरा सिर्फ़ सलाह दे सकता है, उपदेश दे सकता है पर कोई भी चौकीदारी नहीं कर सकता। हाथ पकड़ कर चला नहीं सकता

कुछ भी करना है इसका निर्णय उसे खुद ही करना है। अब यह उसके खुद के सोचने की बात है कि उसे अच्छा करना है या बुरा करना है, अच्छा करना चाहिए या बुरा करना चाहिए क्योंकि आखिर इसके जो भी परिणाम होंगे वह उसे ही भोगने होंगे। धूम्रपान की बात हो, शराब पीने का मामला हो, मांसाहार करने का प्रश्न हो याने आहार-विहार और आचरण से सम्बन्धित कोई भी काम हो, करने वाले को खुद ही इसके भले बुरे के विषय में सोचना समझना होगा। दूसरा सिर्फ़ सलाह दे सकता है, उपदेश दे सकता है पर कोई भी चौकीदारी नहीं कर सकता। हाथ पकड़ कर चला नहीं सकता

में क्यों इतना परिश्रम कर रहे हैं? तो आप कुछ मत सोचिए। आप भी इसी बात पर जाइए कि हमने जो ठीक समझा वही हम कर रहे हैं और जीवन पर्यन्त करते रहेंगे। आप इसमें क्या ठीक समझते हैं सो आप कीजिए। और तो कीजिए और चाहें तो मत कीजिए। यह आपकी मर्ज़ी पर छोड़ते हैं। क्योंकि अनुभव ने यह सिखाया है कि मनुष्य सुनता सबकी है करता मन की है। दरअसल वह दूसरे को सुन ही कहां है? वह तो वही सुनता है जो सुनना चाहता है। हम दूसरे की वही बात पसन्द करते हैं जो खुद पसन्द होती है। जो बात हमें पसन्द नहीं है

मनुष्य सुनता सबकी है पर करता मन की है। दरअसल वह दूसरे की सुनता ही कहां है? वह तो वही सुनता है जो सुनना चाहता है। हम दूसरे की वही बात पसन्द करते हैं जो हमें खुद पसन्द होती है। जो बात हमें पसन्द नहीं होती उसे हम स्वीकार ही नहीं करते तो इस तरह हमने अपनी पसन्द को ही पसन्द किया, दूसरे की बात को कहां पसन्द किया? कहां स्वीकार किया?

जहां तक व्यसन का मामला है, व्यसन कोई सा भी हो, बड़ी मुश्किल से ही छूटता है क्योंकि जो इसे पकड़े हुए है उसी से हम इसे छोड़ने की अपेक्षा करते हैं। गोया चोर से ही आशा करते हैं कि चोरी न करे। वह चोरी नहीं करता तो चोर क्यों कहलाता? और यह चोर कौन है? ज़ाहिर है कि हमारा मन! सारे व्यसन हमारे मन के ही खेल हैं, हमारे मन के ही व्यापार हैं।

हम स्वीकार ही नहीं करते तो इस तरह से तो अपनी पसन्द को ही पसन्द किया, दूसरे की को कहां पसन्द किया, कहां स्वीकार किया? की बात को सही मानने में सुनना, पसन्द और स्वीकार करना बहुत ही मुश्किल काम सा तभी हो सकता है जब कोई दुराग्रह रहित पूर्वाग्रह छोड़ कर, निष्पक्ष और सात्विक से काम ले। और जो ऐसा करते हैं वे लाभ लेते हैं। उनका जीवन मोती बन जाता है। वे सीप की तरह साबित होते हैं जिसमें स्वाति में वर्षा का जल गिरता है और मोती बन है। वर्षा तो होती ही रहती है और होती ही। वह इसकी रती भर परवाह नहीं करती कि जल पहाड़ पर गिर रहा है या झील में, खेत पर रहा है या बंजर भूमि पर। ऐसा ही मामला न की वर्षा का। हितोपदेश की वर्षा का। अपना घड़ा सीधा रखेगा उसका घड़ा भरागा। जो औंधी खोपड़ी का अपना घड़ा औंधागा उसका घड़ा खाली रह जाएगा। किसी ने औंधा घड़ा जबरन सीधा भी कर दिया और फूटा हुआ होगा तो भी पानी बह जाएगा। आहार-विहार, गलत आचार-विचार और गलत जीवन की ऊर्जा व्यर्थ बह जाया करती और इसे दुर्भाग्य पूर्ण ही माना जाएगा कि फूटे गंधे घड़ों की ही संख्या ज्यादा है। जिसे देखो न किसी मामले में अपना घड़ा औंधा कियेगा है। कुछ तो इसगलती को स्वयं समझ जाते

हैं और घड़ा सीधा कर लेते हैं, कुछ दूसरों के समझाने पर सीधा कर लेते हैं पर कुछ ऐसे भी हैं जो घड़े को न सिर्फ औंधा ही किये हुए हैं बल्कि उस पर बैठे भी हुए हैं। अब आप क्या कीजिएगा? कोई क्या कर सकेगा? किसी भी प्रकार के व्यसन को करने वाला ऐसा ही है जैसे घड़ा औंधा करके उसके ऊपर बैठा भी हो। सिगरेट पीना याने धूम्रपान करना भी एक व्यसन है, एक लत है जो आसानी से नहीं छूटती।

इस लेख में हमने जो कुछ भी बातें अब तक लिखी हैं ये दरअसल धूम्रपान करने वालों के लिए ही लिखी हैं। समझदार को इशारा काफ़ी होता है। एक कहावत है - जो मन ही मन समझ ले सो देवता, इशारे से जो समझ जाए सो इन्सान और कहे कहे भी न समझे वह मूर्ख पशु के समान होता है। जो इशारे नहीं समझ पाते उनके लिए कुछ बातें खुलासा लिखना ज़रूरी है। इस मामले में दो तीन बातें खयाल में लेनी होंगी।

जहां तक व्यसन का मामला है, व्यसन कोई सा भी हो, बड़ी मुश्किल से ही छूटता है क्योंकि जो इसे पकड़े हुए है उसी से हम इसे छोड़ने की अपेक्षा करते हैं गोया चोर से ही आशा करते हैं कि चोरी न करे। वह चोरी नहीं करता तो चोर क्यों कहलाता? और यह चोर कौन है? ज़ाहिर है हमारा मन! सारे व्यसन हमारे मन के खेल हैं हमारे मन के ही व्यापार हैं और मन इन संस्कारों का, व्यसन की आदत का ऐसा गुलाम हो जाता है कि लाख बुद्धि कहे कि व्यसन छोड़ दो पर यह छोड़

नहीं पाता क्योंकि इसकी आदत ही व्यसन को पकड़े रखने की पड़ गई है। पहले इस आदत को ही बदलना पड़े।

हमारे एक मित्र थे जो कभी चैन स्मोकिंग किया करते थे याने सिगरेट से ही सिगरेट जला लिया करते थे। वे खूब जानते थे कि सिगरेट पीना हानिकारक होता है और उनको हानियों का अनुभव हो भी रहा था पर बेचारे आदत से लाचार थे। एक दिन ऐसे ही बात-बात में सिगरेट की बात निकल आई तो मित्र पछताऊ बात बोले- यार, चाहता तो मैं भी हूँ कि सिगरेट छोड़ दूँ पर क्या करूँ? कमबख्त छूटती ही नहीं।

हमने हंसते हुए कहा - क्यों बहानेबाज़ी करते हो। बात दरअसल यह है कि तुम खुद छोड़ना नहीं चाहते तभी तो अंगुलियों से सिगरेट पकड़े हुए हो। अरे भई, अंगुली ढीली करो कि सिगरेट छूटी!

पर अंगुली ढीली कौन करे? जो अंगुली ढीली कर सकता है वही तो पकड़े हुए है। उर्दू के एक शायर ने क्या खूब कहा है-

हमने तो सोचा था कि हाकिम से करेंगे फरियाद।
पर वह कमबख्त भी तेरा चाहने वाला निकला।।

जब तक आप दृढ़ संकल्प करके कोई आदत छोड़ने की धारणा नहीं बनाते तब तक वैसे प्रयत्न शुरू ही नहीं करेंगे। जब तक प्रयत्न नहीं करेंगे तब तक कुछ होगा भी कैसे?

लेकिन सबसे अहम सवाल यह पैदा होता है कि सिगरेट पीना वाकई हानिकारक है भी या नहीं? इसे छोड़ना ज़रूरी क्यों है? धूम्रपान करने वालों की सबसे बड़ी दलील यह होती है कि यदि यह हानिकारक होती तो दुनिया भर में अधिकांश विद्वान, शिक्षा शास्त्री, चिकित्सा शास्त्री, डाक्टर, दार्शनिक, लेखक, व्यवसायी, राजनीतिज्ञ, नेता, अभिनेता, सेना के उच्चाधिकारी याने हर क्षेत्र के लोग धूम्रपान करते ही क्यों?

जैसा कि श्री नन्दकिशोर वर्मा के पत्र में आपने पढ़ा होगा कि उनके धूम्रपान प्रेमी मित्र इसके फ़ायदे भी बताते हैं तो हम पहले यही विचार करते हैं कि वाकई धूम्रपान करने से कुछ फ़ायदे होते भी हैं या नहीं।

धूम्रपान के समर्थन में प्रायः जो तर्क दिये जाते हैं उनमें उल्लेखनीय अन्य तर्क इस प्रकार हैं-

(१) सिगरेट पीने से मन बहलाव होता है, मूड बनता है, समय गुज़ारने का अच्छा साधन है, उदासी दूर होती है और अकेलेपन का बोध खत्म होता है।

(२) सभा सोसाइटी में, यार दोस्तों में, गपशप के दौरान, किसी की आवभगत करने के लिए सिगरेट का आदान प्रदान करना सरल, सस्ता, मेलजोल बढ़ाने वाला और आनन्ददायक साधन

ज़रा सोचिए

आप धूम्रपान करने के इस नामुगद और वाहियात शौक पर न सिर्फ व्यर्थ में पैसा ही बर्बाद करते हैं बल्कि अपनी सेहत भी खराब करते हैं। आप दिन भर में यदि १०-२० सिगरेट भी पीते हैं तो सस्ती और मंहगी सिगरेट पर औसतन ३ से ५ रु. तक रोज़ खर्च कर देते हैं क्योंकि सिगरेट की औसत कीमत १५ पैसे से ५० पैसे के बीच रहती है। कुछ आप यार दोस्तों को भी पिलाते रहते हैं बहरहाल, जो भी खर्च करते हों सो आप ही बेहतर जानते हैं। अब ज़रा सोचिए, सिर्फ़ धुआ उड़ाने का शौक पूरा करने के लिए ही आप ५) रु. रोज़ धुआ कर देते हैं और बदले में आपको क्या मिलता है? मुंह में बदबू, जीभ व होठों में जलन, मुंह का स्वाद बेमज़ा, श्वास-अंगों में जमने वाली निकोटिन युक्त धुआँ की कालौंच? जो फेफड़े स्वच्छ प्राणवायु ग़रर रक्त शुद्धि का काम करते उसमें आप ज़हरीला धुआँ भरते हैं यह कौन-सी अक्लमन्दी है?

(३) धूम्रपान करने से शरीर में चुस्ती-पुस्ती आती है, मन प्रसन्न होता है, गैस टूबल में राहत मिलती है, शौच खुल कर आता है, तृप्ति का अनुभव होता है।

(४) यह कहना गलत है कि धूम्रपान करने से टी.बी. या कैंसर हो जाता है क्योंकि कितने ही ऐसे लोग टी.बी. और कैंसर के शिकार हो जाते हैं जिन्होंने कभी धूम्रपान किया ही नहीं था और कितने ही लोग ऐसे मिल जाएंगे जो काफ़ी लम्बी उम्र जी कर मरे और मरते वक्त तक धूम्रपान करते रहे। आज भी ऐसे बुजुर्ग मौजूद हैं जो ७०-८० वर्ष की उम्र में भी धूम्रपान कर रहे हैं।

(५) यह कहना कि धूम्रपान पर व्यर्थ ही काफ़ी पैसा खर्च हो रहा है, बेकार बात है क्योंकि पैसा होता ही खर्च करने व मौज-मजा करने के लिए है। खर्चें तो और भी बहुत से करने पड़ते हैं फिर जिसके पास खर्च करने को होगा वही तो खर्च कर सकेगा। ऐसा तो नहीं देखा सुना कि धूम्रपान करने के कारण किसी का दिवाला निकल गया हो या किसी को चोरी डकैती करनी पड़ी हो।

(६) धूम्रपान करने से स्वास्थ्य खराब होता है तो धूम्रपान नहीं करने वाले ही कौन से पूर्ण स्वस्थ बने रहते हैं। धूम्रपान करना इतना ही हानिकारक होता तो धूम्रपान करने वाला न तो ज्यादा लम्बी उम्र तक ज़िन्दा ही रहता और न ही खुशहाल रहता। सिगरेट के पेकिट और धूम्रपान के विज्ञापनों पर यह घोषणा पढ़ कर भी, कि सिगरेट पीना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होता है यदि संसार के अधिकांश लोग अपने ढंग से धूम्रपान कर ही रहे हैं तो ऐसी घोषणाओं का महत्व ही क्या है?

ये हैं मुख्य तर्क जो सिगरेट बीड़ी पीने के मामले में दिये जाते हैं। इनसे मिलते जुलते कुछ तर्क और भी हो सकते हैं। ये ही तर्क धूम्रपान को जारी रखे हुए हैं और जो-जो व्यक्ति इन तर्कों को उचित मानते रहेंगे, वे बराबर धूम्रपान करते रहेंगे। वे धूम्रपान के विरोध में किसी की बात सुनने को राजी न होंगे और सुनेंगे भी तो एक कान से सुन कर दूसरे कान से निकाल देंगे।

संसार के सारे नियम, सिद्धान्त, आदर्श और उपदेश तभी हितकारी सिद्ध होते हैं जब कोई उन्हें ग्रहण करता है, उन पर आचरण करता है और अपनी खुद की मर्जी से करता है। ईश्वर ने मनुष्य-मात्र को कर्म करने में स्वतन्त्र रखा है, जो जैसा चाहे वैसा करे। उसने भले बुरे का ज्ञान और समझने की शक्ति मनुष्य को दे दी है अब जैसी जिसकी मर्जी वैसा करे।

मनुष्य कर्म करने में स्वतन्त्र है पर फल उसके हाथ में नहीं है। एक शिक्षक विद्यार्थी को पढ़ाता है और वही शिक्षक परीक्षा हाल में 'इनविजिलेटर' (निरीक्षक) बनकर अपने विद्यार्थी को उत्तर-पुस्तिका में सही या गलत उत्तर लिखने

मनुष्य कर्म करने में स्वतन्त्र है पर फल उसके हाथ में नहीं है। एक शिक्षक विद्यार्थी को पढ़ाता है और वही शिक्षक परीक्षा हाल में 'इनविजिलेटर' (निरीक्षक) बन कर अपने विद्यार्थी को, उत्तर-पुस्तिका में सही या गलत उत्तर लिखते देख कर कुछ बोलता नहीं, रोकता नहीं। इस वक्त विद्यार्थी कुछ भी लिखने को स्वतन्त्र होता है पर परीक्षा-फल उसके हाथ में नहीं होता।

देख कर कुछ बोलता नहीं, रोकता नहीं। इस वक्त विद्यार्थी कुछ भी लिखने को स्वतन्त्र है पर परीक्षाफल उसके हाथ में नहीं होता। यही स्थिति इस जीवन में मनुष्य की होती है। मनुष्य कर्म करने में स्वतन्त्र है, ईश्वर के हाथ की कठपुतली नहीं है। अब यह मनुष्य के सोचने का काम है कि वह अच्छे काम करे या बुरे काम करे। यदि वह जानबूझ कर बुरे काम, बुरा आहार-विहार और गलत आचरण करेगा तो कोई उपदेशक, कोई सन्मार्ग दर्शक या अच्छे सिद्धान्त, अच्छे नियम और अच्छे उपदेश उसका हाथ पकड़ने नहीं आएंगे। ऐसा हो भी नहीं सकता।

तो बात धूम्रपान की हो या मदिरापान की, या अन्य किसी भी व्यसन की। मुख्य मुद्दा तो यह है कि व्यक्ति खुद क्या सोचता है, क्या करना चाहता है? और क्या करता है? यह उसका व्यक्तिगत मामला होता है और इसमें ज़बरन कोई दूसरा दखलन्दाज़ी नहीं कर सकता।

इतनी सब बातों पर चर्चा करने के बाद हम धूम्रपान के विरोध में मुख्य-मुख्य बातें प्रस्तुत करते हुए यह अपेक्षा करेंगे कि जिन्होंने अभी तक धूम्रपान करना शुरू न किया हो वे इससे दूर ही रहें। ज्यादातर ऐसे व्यसन किशोर या नवयुवा अवस्था में ही शुरू किये जाते हैं, ऐसा बहुत कम होता देखा गया है कि किसी ने बचपन से धूम्रपान न किया हो और प्रौढ़ होने के बाद यह लत उसे लगी हो, हां, यह तो कई बार देखा है कि जो धूम्रपान करते थे उन्होंने धूम्रपान छोड़ दिया हो। जिसे जल्दी

अकल आ जाती है वह जल्दी छोड़ देता है, ठोकर खा कर सम्हल जाते हैं और कुछ की दुर्दशा हो जाती है कि वे इसे छोड़ने पर मजबूर जाते हैं। अतः सबसे श्रेष्ठ बात तो यह है किशोर और युवा वर्ग को व्यसन से होने वाली दुष्परिणामों की जानकारी देकर उन्हें इससे दूर का परामर्श दिया जाए।

किसी भी श्रेणी या वर्ग का कोई बड़ा आदमी यदि कोई व्यसन करता है तो इससे वह व्यसन और ग्राह्य सिद्ध नहीं हो जाता। यह व्यसन बड़े आदमी की एक मानसिक कमज़ोरी का सूचक होता है। अपने क्षेत्र का कोई भी बड़ा आदमी इसलिए बड़ा नहीं बन गया कि वह धूम्रपान करता था। संसार का कोई एक भी धूम्रपान करने वाला यह नहीं कह सकता कि धूम्रपान करने से हानिकारक होता ही नहीं। वह धूम्रपान करता तो यह बात जुदा है पर वह व्यसन के रूप में स्वास्थ्य के लिए हितकारी सिद्ध नहीं कर सकता यूं तो आयुर्वेद में भी चिकित्सा और औषधि के रूप में धूम्रपान करने का विधान बताया गया पर वह धूम्रपान न तो तम्बाकू का है और न ही स्मोकिंग की तरह दबादब धुंआ उड़ाने का व्यसन इसीलिए खराब, त्याज्य और स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होता है कि यह हमें अति की ओर ले जाता है। अति करने पर अति आचरण का ही व्यसन कहलाता है और अति आचरण को अत्याचार कहते हैं लिहाज़ा सभी प्रकार के व्यसन अपने आप के प्रति किये गये अत्याचार ही हैं।

सदुपयोग

धूम्रपान करने से हमारे सर्वाधिक महत्वपूर्ण अंग फेफड़ों को हानि पहुंचती है क्योंकि फेफड़ों का काम न सिर्फ़ खून साफ़ करना ही है बल्कि प्राणवायु का संचार सांसों के रूप में फेफड़ों में ही होता है। जिसके फेफड़े जितने ज्यादा मज़बूत और स्वस्थ होते हैं उसके शरीर में उतना ही ज्यादा कसबल होता है। हम ज़रा भी ताक़त का काम करते हैं, ज़ोर लगाने का काम करते हैं तो हमें सांस रोकना पड़ती है क्योंकि सांस रोकने से शारीरिक बल की क्षमता बढ़ जाती है। यह सांस फेफड़ों के बल पर ही रोकी जा सकती है। परिश्रम, व्यायाम और प्राणायाम करने से दम बढ़ता है मज़बूत होता है जबकि कमज़ोर फेफड़े हों तो ज़रा सी मेहनत करने पर ही दम फूल जाता है और हमारे हाथ पैर ढीले पड़ जाते हैं। दम न फूले इसके लिए फेफड़ों का दमदार रहना ज़रूरी है लेकिन यह धूम्रपान इन्हीं का दम निकाल कर रख देता है।

नशे का प्रभाव

मादक द्रव्यों के सेवन का सबसे बड़ा अभिशाप यह है कि यह सेवन करते समय तात्कालिक उत्तेजना देता है जिससे हमें यह खुशफ्रहमी, दरअसल गलतफ्रहमी हो जाती है कि अमुक चीज़ से चुस्ती फुर्ती आती है। उस पर से आकर्षक ढंग से, जोरदार शब्दों में किये गये विज्ञापन हमारे इस मुगालते को और बढ़ा देते हैं। लेकिन यह मुगालता ज्यादा देर तक टिका नहीं रह पाता क्योंकि सभी तरह के नशे जब उतरते हैं तब बड़ा फ़ज़ीता पैदा करते हैं। जिसे हम चुस्ती फुर्ती समझते हैं वह दरअसल नशे के विषैले असर से पैदा होने वाला तनाव होता है और ज़ाहिर है कि जब किसी चीज़ पर बार-बार तनाव पड़ेगा तो वह ढीली पड़ने लगेगी। तब ढीलेपन को दूर करने के लिए नशे की मात्रा बढ़ानी पड़ती है वरना कुछ असर ही नहीं होता यही वजह है कि तिल के रूप में शुरू किया गया कोई भी व्यसन धीरे-धीरे ताड़ जैसा बढ़ा हो जाता है। सभी मादक द्रव्यों की यही स्थिति है कि उनको सेवन करने वाला उसकी मात्रा बढ़ाने पर मजबूर होता जाता है गोया गहरी दलदल में फंसता जाता है।

आयुर्वेद तथा नीतिशास्त्र ने 'अति सर्वत्र भेद' कह कर अति का निषेध किया है क्योंकि हर चीज़ की बुरी होती है।

धूम्रपान करने का कोई भी औचित्य नहीं है भी महज़ आदत पड़ जाने की वजह और सिक कमज़ोरी के कारण आदत के गुलाम बन से लोग धूम्रपान किया करते हैं और छोड़ पाते। यह आदत प्रायः कच्ची उम्र में, देखा या संगी साथियों के कहने पर धूम्रपान शुरू से पैदा होती है और इस उम्र में चूँकि अपना बुरा सोचने की क्षमता बाल-बुद्धि में होती लिहाज़ा व्यर्थ की स्वास्थ्यनाशक आदत गले जाती है फिर जीवन भर गले पड़ा ढोल बजाया

जाता रहता है। जब यह बात समझ में आती है तब तक आदत मज़बूत हो चुकी होती है।

धूम्रपान से हानियाँ

धूम्रपान से होने वाली हानियाँ बहुत धीरे-धीरे और सहने योग्य दायरे में होती हैं अतः एकदम से इसका पता नहीं चलता इसीलिए धूम्रपान करने वाला धूम्रपान करता रहता है। पर बूंद-बूंद करके भी आखिर घड़ा भरता तो है ही, जब घड़ा भर जाता है तब पता चलता है कि इस आदत ने शरीर और स्वास्थ्य को कितनी भारी क्षति पहुँचाई है।

यदि धूम्रपान से होने वाली हानियों पर गम्भीरता से विचार किया जाय तो इसके समर्थन

धूम्रपान क्यों न बड़े

हम जीवन में कई काम ऐसे भी करते हैं या यह कहिए कि हमें करने पड़ते हैं जो हम करना नहीं चाहते। जो हम करना चाहते हैं सो कर नहीं पाते। न चाहते हुए भी मजबूरन जो कुछ हमें करना पड़ता है उसके कुछ कारण होते हैं। कुछ काम हम देखा देखी किया करते हैं जिसका कारण होता है प्रतिस्पर्धा, ईर्ष्या या फैशन। कुछ काम लोभ या भयवश करते हैं। अनिच्छा पूर्वक शुरू किया गया काम कुछ समय बाद हमारी आदत, हमारी मजबूरी और हमारी ज़रूरत बन जाता है जिसे छोड़ना हमारे लिए बहुत कठिन हो जाता है। धूम्रपान अज्ञानता और बाल बुद्धि की आयु में शुरू किया गया ऐसा ही काम है जो हमें करना तो नहीं चाहिए था, हम चाहते भी नहीं कि करें पर हमें करना पड़ रहा है। आदत जो पड़ गई है। और हमारी इस आदत बनने के कारण है। आदत बनी रहे इसके भी कारण हैं। सरकार ने विज्ञापनों में 'धूम्रपान स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है' लिखना अनिवार्य तो कर दिया पर प्रचार पर रोक नहीं लगाई लिहाज़ा बड़ी जोरदार, जोशीली, रसीली और आकर्षक भाषा शैली में अनेक माध्यमों से आज धूम्रपान का विज्ञापन धड़ल्ले से किया जा रहा है जिसका प्रभाव पीने वालों की आदत को मज़बूत करने के साथ ही जो नहीं पीते हैं उनमें भी पीने की जिज्ञासा और इच्छा जगाता है। फिल्मों में अपने प्रिय हीरो को जिस अन्दाज़ में सिगरेट जलाते और पीते किशोर नवयुवक देखते हैं वह उन्हें धूम्रपान करने की प्रेरणा देता है, विज्ञापन करने वाली फिल्मों में आकर्षक ढंग से धूम्रपान का आनन्द लेते बताया जाता है, जिससे इस प्रेरणा को बल मिलता है अखबारों, मेगज़ीन-पत्रिकाओं और बड़े-बड़े साइन बोर्डों पर आकर्षक व प्रभावशाली वाक्यों में सिगरेट पीने के विज्ञापन बार-बार नज़र से गुज़रते हैं फिर धूम्रपान क्यों न बड़े?

मैं दी गई सभी दलीलें वाहियात और गलत सिद्ध हो जाती हैं। धूम्रपान पर किया जाने वाला खर्च थोड़ा-थोड़ा करके किया जाता है अतः मालूम नहीं पड़ता वरना ज़रा हिसाब लगाएं कि यदि कोई व्यक्ति अपने जीवन में ४० वर्ष तक धूम्रपान पर प्रतिदिन औसतन पांच रुपये खर्च करता रहा हो तो वह ४० वर्ष में ७३०००) रु. की राशि धुएं में फूँक डालता है। और यह तो औसतन अनुमान है। इससे कम नहीं ज्यादा ही खर्च होता होगा। यदि वह व्यक्ति धूम्रपान न करता तो यह धन धुएं में न उड़ता, किसी काम आता।

धूम्रपान करने से मन एकाग्र नहीं होता उल्टे ध्यान भंग होता है। बीच-बीच में कश लगाने का आपको ध्यान रखना पड़ता है वरना सिगरेट बेकार जलती रहेगी। सिगरेट बीड़ी से जलने व आग लगने की घटनाएं घटा करती हैं। लापरवाही से धूम्रपान करने में प्रायः अपने या साथ बैठे व्यक्ति के कपड़े गुल गिर जाने से जल जाते हैं विशेषकर बीड़ी से। अधजली बीड़ी-सिगरेट फेंक देने से प्रायः आग लग जाया करती है।

सबसे बड़ी हानि हमारे स्वास्थ्य और शरीर को होती है जिसका कोई मूल्यांकन नहीं किया जा सकता। यह हानि खामखां इस व्यर्थ की आदत के कारण होती है जो पैसा खर्च करके की जाती है। दुनियां के समझदार लोग स्वास्थ्य की रक्षा और साज-समाल पर पैसा खर्च करते हैं जबकि धूम्रपान करने वाला अपना कलेजा जलाने के लिए पैसा खर्च करता है गोया अपना ही घर जला कर हाथ सेंकता है।

तम्बाकू में रहने वाला निकोटिन नामक विष और धुएं में रहने वाला कारबन हमारे होंठ, जीभ, गले, वायु-नलिका, अन्न-नलिका, आमाशय, फेफड़े आदि पर सीधा अपना विषैला प्रभाव डालता है जो कि चूँकि धीमे-धीमे होता है अतः एकदम से मालूम नहीं पड़ता। आप ज़रा इस बात पर ध्यान दें कि सिगरेट से निकलने वाला धुआं गहरे नीले रंग का दिखाई देता है। यही धुआं कश खींचने के बाद जब अन्दर जाकर मुंह या नाक से बाहर आता है तो इसका नीलापन गायब हो जाता है और धुएं का रंग भूरा हो जाता है। यह नीलापन कहा गया? यह जानने के लिए आप मुंह में धुआं भर कर एक साफ़ सफ़ेद कपड़ा होठों से लगा कर उस पर फूँक मारते हुए धुआं छोड़ कर देखें तो कपड़े के उस भाग पर जहां फूँक से धुआं लगा होगा, काला दाग पड़ जाएगा। जब भूरा धुआं कपड़े को एक फूँक में काला कर सकता है तो कारबन युक्त नीला धुआं हमारे शरीर के अन्दर जाकर क्या हाल करता होगा? इसे समझने के लिए आप घर में जहां चूल्हा जलता है वहां की दीवारों को देख लीजिए।

हमारे श्वास संस्थान के सभी अंगों का नाश तो करता ही है साथ ही इसके विषाक्त प्रभाव से रक्त, प्राणवायु और शरीर के अंगों पर ऐसा घातक असर पड़ता है कि धीरे-धीरे हम नाना प्रकार की व्याधियों के जाल में जकड़ते जाते हैं जिनमें प्रमुख रूप से मुँह का स्वाद खराब रहना, भोजन के स्वाद का ठीक से अनुभव न होने से अरुचि होना, प्यास, गले के विकार, सर्दी जुकाम व टॉसिलस का शोथ होना, स्नायु दौर्बल्य, फफुस सम्बन्धी रोग, खांसी, दमा, हृदय विकार, धातु विकार, धातु दौर्बल्य, स्वप्नदोष और शीघ्रपतन होना, शरीर में कम्पन, सुस्ती व अंगों की शिथिलता, अनिद्रा रोग, भूख कम होना, रक्तविकार, त्वचाविकार, अवसाद, धड़कन बढ़ना आदि उल्लेखनीय हैं। एक रोग से दूसरा रोग पैदा होता है और धीरे-धीरे यह जाल फैलता ही चला जाता है।

इतने रोगों को खामखाँ सिर्फ शौकिया आदत की वजह से पैदा करके यदि आप, अपना मन समझाने को, दो चार फ़ायदे होने की बातें कहते हैं तो आप बहुत ग़लतफ़हमी में हैं। आप ज़रूरत से ज्यादा भोले हैं और बड़ा मंहागा सौदा कर रहे हैं। सोलह सौ के हज़ार करने वाला धन्धा कर रहे हैं। एक रोग इस बात का भी है कि यदि आप कलेजा और मुँह जलाने वाला यह शौक फ़रमाते हैं तो आप अपने बच्चों के सामने भी एक ग़लत मिसाल पेश कर रहे हैं। कल को वे भी इस सत्यानाशी शौक का शुगल करने लगे तो आप किस मुँह से उन्हें इस नामुराद हरकत को करने से मना कर सकेंगे?

बहरहाल, बात घूम फिर कर उसी मुद्दे पर लौट आती है कि धूम्रपान करने वाला भी बखूबी जानता है कि यह हर तरह से नुकसानदेह और शरीर व स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचाने वाला काम है। मुरदे को तो इसीलिए जलाया जाता है कि वह मुरदा है पर धूम्रपान करने वाला तो जीते जागते शरीर को धीमे-धीमे जलाता है और मुँह से धुंआ निकलते देख खुश होता है। इस तरह हमारा घर हमारे ही चिराग से जलता है। हम खुद हाथों से जलाते हैं और खुश होते हैं ऊपर से पैसा भी बरबाद करते हैं। बलिहारी है ऐसी अक़ल की। इस खुशफ़हमी उर्फ ग़लतफ़हमी के लिए क्या कहा जाए सिवाय इसके कि सोते को जगाया जा सकता है जागते को क्या जगाइगा?

फिर भी हमने जागते को भी जगाने की गुस्ताखी इसलिए की है कि यदि कोई जागता हुआ भी खुमारी और अधनींदी हालत में पड़ा हो तो जगा देना बेहतर है। सब धूम्रपान करने वाले जागते हुए भी सोने का नाटक करते-करते नींद के झोके के शिकार हो गये हैं जो बेचारे न ठीक से सोए हुए ही हैं और न पूरे जागे हुए ही हैं। वे मानसिक रूप से भ्रम का शिकार होकर मोह की निद्रा में

कैंसर विशेषज्ञ की राय

आजकल धूम्रपान से होने वाले रोगों में कैंसर प्रमुख रोग सिद्ध हो रहा है। धूम्रपान के विषय में लेख प्रकाशित करने के साथ ही हम एक कैंसर-स्पेशलिस्ट की राय भी यहां प्रस्तुत कर रहे हैं जिसे पढ़ कर धूम्रपान करने वालों की आंखें खुल जानी चाहिए। याद रखें, धूम्रपान करना धीमा ज़हर (Slow poison) पीना है।

तम्बाकू में जितने प्रकार के घटक मिलते हैं उनमें सबसे महत्वपूर्ण निकोटिन नामक विष है अतः इसी के विषय में संक्षिप्त विवरण प्रस्तुत किया जा रहा है। यह एक रंगहीन और पानी में घुलनशील क्षार है। शरीर पर इसके क्या-क्या प्रभाव होते हैं इसका अनुसन्धान सन् १८८९ में लन्गेय व डिक्लीनसन ने किया था।

निकोटिन के प्रभाव से शुरू-शुरू में स्नायविक संस्थान को उत्तेजना मिलती है जिससे तम्बाकू को सेवन करने वाला समझता है कि तम्बाकू सेवन करने से चुस्ती फुर्ती आती है। लेकिन बाद में यही निकोटिन स्नायुओं में शिथिलता लाता है। इसी तरह यह आंतों की गतिशीलता बढ़ाता है जिससे यह भ्रम होता है कि तम्बाकू के सेवन से दस्त खुलासा आता है और कब्ज़ नहीं रहता, गैस की शिकायत नहीं होती लेकिन यही निकोटिन अतिसार पैदा कर देता है जिससे कब्ज़ रहने लगता है। निकोटिन लार बढ़ाता है और श्वास नलिकाओं से ज्यादा स्राव करता है जो कुछ समय बाद कम होकर बन्द ही हो जाता है। मुँह की त्वचा, तालू, गाल, गले और अन्ननलिका के माध्यम से तम्बाकू का निकोटिन शरीर में पहुंचता है और गुर्दे द्वारा मूत्र मार्ग से बाहर निकलता है अतः ये सभी अंग निकोटिन के विषाक्त प्रभाव के लपेटे में आते रहते हैं।

जो माताएं तम्बाकू का सेवन करती हैं और अपने शिशु को दूध पिलाती हैं उनके दूध में भी

निकोटिन के प्रभाव

□ डॉ. एन.आर. पाण्डे
एम.डी. कैंसर स्पेशलिस्ट

निकोटिन पाया जाता है जिससे शिशु के शरीर स्वास्थ्य को भी हानि पहुंचती है। जो गर्भवती तम्बाकू का सेवन करती हैं उन्हें गर्भपात होने अधिक अवसरों का सामना करना पड़ता है शिशु दुर्बल व हीन-शरीर का होता है ऐसा वैज्ञानिकों ने परीक्षणों द्वारा सिद्ध कर दिया है। शुद्ध निकोटिन इतना ज़हरीला होता है कि इसकी तुलना साइन नामक तीव्रतम विष से की जा सकती है। इसी निकोटिन का प्रयोग कीटाणु नाशक दवाओं में किया जाता है।

धूम्रपान करने से मुख, गले, फेफड़े, अन्ननलिका एवं मूत्राशय आदि अंगों का कैंसर होने की सम्भावना बहुत बढ़ जाती है। इस अलावा हृदय रोग, उच्च रक्तचाप, दिल की धड़कन बढ़ना, सांस फूलना, स्नायविक दौर्बल्य, रक्त प्रवाह में गड़बड़ी, त्वचा रोग, रक्त-नलिकाओं का सिकुड़ना नेत्र कमजोर होना, हायपरएसेडिटी, पेटिक अम्ल आदि रोग तो होते ही हैं साथ ही ऐसे रोगियों को दवा कम असर करती है और इलाज बेअसर होता है या लाभ विलम्ब से होता है। स्नायविक दौर्बल्य, स्मरण शक्ति का कमजोर होना, धातु विष नपुंसकता आदि होना मामूली बात है अतः हम निष्कर्ष पर पहुंचते हैं कि किसी भी स्थिति में व्यसन के रूप में तम्बाकू का सेवन करने सिवाय हानि के, कोई लाभ नहीं, इसमें दो नहीं।

■ २, दुबे कालोनी, इन्दौर

फंसे हुए हैं उनके इसी मानसिक भ्रम को तोड़ने के लिए हमने इतने विस्तार से इतने पृष्ठों की लम्बी तर्क युक्ति पूर्ण चर्चा करके उनकी चेतना को जगाने की कोशिश की है वरन् सिर्फ एक पृष्ठ में ही धूम्रपान की हानियाँ बता कर खानापूर्ति भी कर सकते थे। लेकिन इस आदत से सम्बन्धित व्यावहारिक मानसिक, दार्शनिक और स्वभावगत पहलुओं पर प्रकाश डाल कर इतनी लम्बी चर्चा इसीलिए की है कि पूरे लेख को २-३ बार पढ़ कर धूम्रपान करने वाला गहराई तक सोच विचार

कर सके और अपनी मर्जी से धूम्रपान छोड़ने निर्णय ले सके। जब वह ऐसा कर सकेगा उन अंगुलियों को ढीली कर देगा जिनसे सिगरेट पकड़ता है। जब तक खुद पकड़ना न छोड़े तब सिगरेट छूटे कैसे? और इसे छोड़ना कोई पढ़ाई का मतलब न पकड़ना ही होता है। यदि आप चाहेंगे तो छः पेज पढ़ कर ही छोड़ देंगे वरना स

(शेषांश पृष्ठ ५० प)

कैंसर

लक्षण और कारण

सुप्रसिद्ध सर्जन एवं कैंसर-विशेषज्ञ
डॉ. सतीश शुक्ला से भेंटवार्ता

कैंसर एक ऐसा भयानक रोग है जो एक हद तक आज भी असाध्य (Uncurable) बना हुआ है। विश्व भर के अनेक शरीर-शास्त्री एवं वैज्ञानिक एक जुट होकर इस प्रयत्न में लगे हुए हैं कि किसी तरह इस घातक रोग की सफल और निश्चित चिकित्सा खोज निकाली जाए। कुछ सफलता मिली भी है और अब यह माना जाने लगा है कि यदि कैंसर रोग की प्रारम्भिक अवस्था में ही उचित निदान (Diagnosis), आवश्यक जांच (Tests) और विधिवत् चिकित्सा (Proper treatment) की व्यवस्था कर ली जाए तो कैंसर बिल्कुल ठीक किया जा सकता है। निरोगधाम के पाठक-जगत को इस विषय में प्रामाणिक, उपयोगी और आवश्यक जानकारी देने के लिए कुछ ठोस प्रयास किये हैं। उन प्रयासों में से एक प्रयास यह भेंटवार्ता है जो हमने सुप्रसिद्ध कैंसर-विशेषज्ञ और प्रतिष्ठित सर्जन डॉ. सतीश शुक्ला से बातचीत करके रिकार्ड की है। बातचीत बहुत विस्तार से हुई है अतः तीन अंकों में धारावाहिक रूप से प्रस्तुत की जा सकेगी। प्रथम किस्त प्रस्तुत है।

पाठक-पाठिकाओं से प्राप्त होने वाले पत्रों कुछ खास रोगों के विषय में विवरण प्रकाशित करने के सुझाव हमें पढ़ने को मिलते रहे हैं और रोगों में से एक रोग कैंसर है। हम पाठकों पत्र बड़े मनोयोग से पढ़ते हैं, उनके सुझावों पर ध्यान करते हैं और जिन सुझावों पर अमल करना उचित समझते हैं उन पर अमल करते भी हैं और सुझाव पत्रिका की नीति के अनुकूल नहीं होते, पर अमल नहीं करते।

हमारी शुरु से ही यह नीति रही है कि जो भी विषय या मुद्दे पर, जो भी विवरण निरोगधाम में प्रकाशित किया जाए वह प्रामाणिक, युक्तियुक्त, हितकारी और तथ्यपूर्ण होना चाहिए, साथ ही रोचक शैली में होना चाहिए। न तो हम यह उचित समझते हैं कि कुछ भी सामग्री इधर-उधर से बटोर कर पत्रिका का नेवर पूरा कर दें, न बड़ी कठिन और पाण्डित्यपूर्ण हेलिक भाषा का प्रयोग करना उचित समझते और न ही ऐसी नीरस तथा उबाउ शैली में खना पसन्द करते हैं कि पढ़ने वाले को पढ़ने रुचि ही न रहे। लेख लिखते समय हमें साधारण और अल्प-बुद्धि वाले पाठकों का भी ध्यान रहता जिसके विषय में ऐसे पाठकों के डेर सारे पत्र

पढ़-पढ़ कर हमें अनुभव हुआ है और होता ही रहता है लिहाजा हमें हर बात को ठीक से स्पष्ट करने और समझाने के लिए बड़े विस्तार से वर्णन करना पड़ता है। सभी पाठक इतने समझदार और बुद्धिमान नहीं होते जो संक्षेप में और इशारे से कही गई बातों को ठीक से समझ सकें।

कैंसर रोग कोई छोटी-मोटी व्याधि नहीं है। इसका नाम सुन कर ही रोगी के छक्के छूट जाते हैं। इस रोग के विषय में गलत दावे करने वाले चिकित्सकों की कमी नहीं है जो रोगियों की मजबूरी और असहायता का लाभ उठा कर रुपया बटोरने के लिए कैंसर ठीक करने का दावा करते हैं। आम जनता को इस विषय में सही जानकारी देने के लिए हमने इस विषय में उचित प्रयास करने का संकल्प लिया और सबसे पहले इन्दौर नगर के सुप्रसिद्ध सर्जन एवं कैंसर विशेषज्ञ डॉ. सतीश शुक्ला से सम्पर्क किया। डॉ. सतीश शुक्ला सम्प्रति महात्मा गांधी मेमोरियल मेडिकल कालेज, इन्दौर के सर्जरी विभाग में रीडर, महाराजा यशवन्त राव हास्पिटल इन्दौर तथा कैंसर हास्पिटल इन्दौर में सर्जन एवं कैंसर-स्पेशलिस्ट के पद पर कार्यरत हैं।

जब हमने डॉ. सतीश शुक्ला से मुलाकात की और अपना उद्देश्य बताते हुए कैंसर के विषय में निरोगधाम के पाठकों के लिए लेख लिखाने का अनुरोध किया तो उन्होंने

रिकार्ड करने का प्रस्ताव उनके समक्ष प्रस्तुत किया तो वे सहर्ष तैयार हो गये। यह इन्टरव्यू तीन बार की बैठक में टेपरिकार्ड द्वारा रिकार्ड करके पूरा किया गया जिसे निरोगधाम के तीन अंकों में धारावाहिक रूप से प्रस्तुत किया जा सकेगा ताकि निरोगधाम के पाठक-जगत को कैंसर के लक्षण, इसे उत्पन्न करने वाले कारण, इससे बचने के उपाय और आवश्यक सावधानियों का विवरण तथा इससे उचित एवं सुफलदाई चिकित्सा सम्बन्धी मार्गदर्शन आदि सभी ज़रूरी मुद्दों की जानकारी विस्तारपूर्वक दी जा सके। इस जानकारी को प्राप्त कर लाखों परिवार यह जान समझ सकेंगे कि ऐसे कौन कौन से लक्षण होते हैं जो कैंसर होने की सम्भावना को खबर देते हैं और चेतावनी दे सकते हैं कि खबरदार! फ़ौरन उचित उपाय करें वरना कैंसर हो सकता है या बढ़ सकता है। वे कौन से कारण हैं जो कैंसर उत्पन्न कर सकते हैं और इन कारणों से बचाव करने के लिए हमें क्या करना होगा यह जानकारी भी इस धारावाहिक लेखमाला द्वारा दी जाएगी। इस प्रकार का ज़रूरी और हितकारी विवरण, अधिकृत, प्रामाणिक और युक्तियुक्त ढंग से प्रस्तुत करने के लिए हमने यह प्रयास किया है ताकि कैंसर के विषय में जो अज्ञान, मिथ्या ज्ञान, भ्रम और भय व्याप्त है उसका उचित निराकरण करके सही-सही जानकारी उपलब्ध की जा सके।

भेंटवार्ता शुरू करते हुए हमने पहला प्रश्न प्रस्तुत किया -

निरोगधाम - डॉ. शुक्ला साहेब, लम्बे समय से कैंसर ऐसा भयावह, चिन्ताजनक और असाध्य रोग बना हुआ है कि जिसे यह पता चलता है कि उसे कैंसर हो गया है वह यह सुनते ही अधमरा हो जाता है। आप एक सुप्रसिद्ध एवं लोकप्रिय सर्जन ही नहीं बल्कि कैंसर-विशेषज्ञ भी हैं अतः यह जानकारी देने के अधिकारी हैं कि क्या वाकई चिकित्सा विज्ञान अभी तक भी कैंसर रोग पर नियन्त्रण नहीं कर पाया है गोया अभी भी यह असाध्य रोग ही बना हुआ है?

डॉ. सतीश शुक्ला - जी, इधर कुछ वर्षों में विश्व के वैज्ञानिकों ने इस दिशा में काफी काम किया है और थोड़ी बहुत सफलता भी पाई है इसलिए यह कहना उचित नहीं है कि कैंसर अभी भी बिल्कुल ही लाइलाज याने असाध्य रोग बना हुआ है। हां, यह बात ज़रूर है कि अगर कैंसर होने का पता काफ़ी देर बाद चले और कैंसर काफ़ी बड़ी हुई स्टेज में पहुंच जाए तो नियन्त्रण से बाहर हो जाता है वरना तो कैंसर अगर प्रारम्भिक अवस्था में ही हो और इसका उचित इलाज तत्काल शुरू हो सके तो इसे बिल्कुल ठीक किया जा सकता है।

निरोगधाम - कृपया यह बताएं कि इधर कुछ वर्षों में शरीर-शास्त्रियों एवं वैज्ञानिकों ने क्या उपलब्धियां की हैं जिनसे कैंसर पर नियन्त्रण पाने

थोड़ी ब...
बताएं...
थे और...
आप अ...
डालें।
गहन-ग...
बहुत वि...
दिशा में...
जीवन व...
को गह...
इसे ठीक...
को जान...
किन क...
होते हैं...
ज़रूरी है...
ठीक-ठी...
विषय में...
लुं। जब...
में पढ़ने...
को मिल...
तब तक...
किन का...
वातावरण...
कैंसर हो...
हैं जिनसे...
थे जिनके...
थे। सब...
था।
त...
किया है...
विषय से...
से विचा...
अनुसन्धा...
कैंसर क...
'कोबाल्ट...
१९३० से...
और उस...
थी क्योंकि...
ठीक हो...
था, भले...
था। कैंसर...
के बावजू...
जा चुका...
भी थी।
प्र...
प्रयत्न शुरू...
प्रयत्नों में...
विश्व-युद्ध...
इस्तेमाल

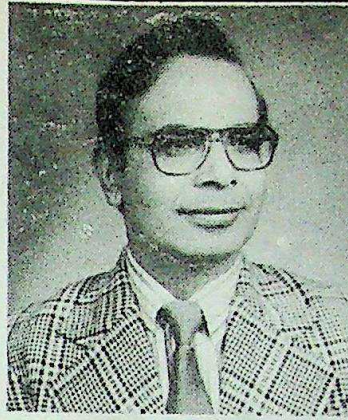
थोड़ी बहुत सफलता मिल सकी है। कृपया यह भी बताएं कि पहले के वर्षों में विज्ञान ने क्या उपाय खोजे थे और इस दिशा में किस तरह से प्रयत्न किये गये। आप अपने अनुभव के आधार पर इस मुद्दे पर रोशनी डालें।

डॉ. सतीश शुक्ला - यह एक बहुत ही गहन-गूढ़ और महत्वपूर्ण समस्या ही नहीं बल्कि बहुत विस्तृत विषय भी है। मैं गत २५ वर्ष से इस दिशा में सतत रूप से सक्रिय हूँ और मैंने अपने जीवन का यह ध्येय ही बना लिया है कि इस रोग को गहराई से, बारीकी से और विस्तार से समझूँ, इसे ठीक से समझ कर इसकी उत्पत्ति के कारणों को जानूँ और सही निष्कर्ष प्राप्त कर सकूँ कि कैंसर किन कारणों से होता है, इसके क्या-क्या लक्षण होते हैं और इससे बचने के लिए क्या किया जाना ज़रूरी है।

एक चिकित्सक के रूप में, मैं कैंसर का ठीक-ठीक इलाज तभी कर सकता हूँ जब इसके विषय में अधिक से अधिक जानकारी प्राप्त कर लूँ। जब मैं विद्यार्थी था तब मुझे जो कुछ किताबों में पढ़ने को मिला और आमतौर पर लोगों से सुनने को मिला उससे मैं इस नतीजे पर पहुँचा था कि तब तक यही ज्ञात नहीं हो सका था कि कैंसर होता किन कारणों से है। कौन सी चीज़ें हैं, कौन सा वातावरण है या कौन सी ऐसी स्थितियाँ हैं जिनसे कैंसर हो जाता है? शरीर में ऐसे क्या परिवर्तन होते हैं जिनसे कैंसर हो जाता है? ऐसे बहुत से सवाल थे जिनके सही और सन्तोषजनक उत्तर नहीं मिलते थे। सब कुछ एक तरह से अन्धकार में छिपा हुआ था।

तब से अब तक मैंने बहुत गहन अध्ययन किया है। पांच वर्ष अमेरिका में रह कर वहाँ इस विषय से सम्बन्धित अधिकृत विद्वानों और विशेषज्ञों से विचार-विमर्श करता रहा, बड़े-बड़े सर्वे और अनुसन्धानों का अध्ययन करता रहा। उन दिनों कैंसर का कुछ इलाज किया भी जाता था जिसे 'कोबाल्ट रेडियो थेरेपी' - कहते हैं। यह थेरेपी सन् १९३० से १९३५ के बीच पेरिस से शुरू हुई थी और उस ज़माने की बहुत बड़ी उपलब्धि मानी जाती थी क्योंकि इस थेरेपी से कैंसर थोड़े समय के लिए ठीक हो जाता था या कह लीजिए कि दब जाता था, भले ही कुछ समय बाद फिर से हो जाता था। कैंसर होने के कारणों का पता न चल पाने के बावजूद इस पद्धति से इलाज करना शुरू किया जा चुका था और इससे थोड़ी बहुत सफलता मिलती भी थी।

प्रथम विश्व युद्ध के बाद इस दिशा में विशेष प्रयत्न शुरू हुए और दूसरे विश्वयुद्ध के बाद तो इन प्रयत्नों में विशेष तेज़ी आ गई क्योंकि द्वितीय विश्व-युद्ध में ज़हरीले पदार्थों और हथियारों का इस्तेमाल होने से, खासकर एटम बम से, कैंसर



डॉ. सतीश शुक्ला

रोग तेज़ी से बढ़ता और फैलता हुआ पाया गया, खास करके उन स्थानों पर जहाँ विपाक्त पदार्थों को हथियार के रूप में प्रयोग किया गया। हिरोशिमा और नागासाकी पर एटम बम पटकने से जो भयानक विनाश हुआ था वह जग जगिहिर है। इसके परिणाम स्वरूप ल्यूकीमिया याने ब्लड-कैंसर, सारकोमा आदि से लाखों लोग पीड़ित हुए थे।

वैज्ञानिकों ने यह रहस्य जान लिया था कि यह कैंसर मानव-मात्र के लिए भयंकर त्रासदी है। भले ही युद्ध कोई जीते या कोई भी हारे पर इस कैंसर से तो पूरी मानव-जाति की ही हार होगी। इस निष्कर्ष और सोच के साथ हर देश का वैज्ञानिक इस निर्णय पर पहुँचा कि यह पता लगाया जाना निहायत ही ज़रूरी है कि आखिर यह बीमारी है क्या और होती क्यों है? पिछले एक दशक में, कैंसर होने के कारणों का पता लगाने के लिए संसार भर के वैज्ञानिकों ने एक जुट होकर प्रयत्न किया है और एक लम्बे अन्धकार पूर्ण युग से गुज़रने के बाद आज विज्ञान इस स्थिति तक आ पहुँचा है कि जहाँ से आशा की किरणें दिखाई देने लगी हैं और ऐसे आसार दिखाई देने लगे हैं जिनसे यह पता चलता है कि हमें सही राह मिल गई है, हम सही दिशा में बढ़ रहे हैं। मैंने जो अनुभव किया है उसके आधार पर मेरी धारणा कैंसर के विषय में

यह बनी है कि अगर कैंसर होते ही इसकी उचित चिकित्सा कर दी जाए तो इसे बिल्कुल ठीक किया जा सकता है।

निरोगधाम - यह तो बड़ी आशाजनक, देने वाली और प्रसन्नता की बात है कि कैंसर हो एक दम से यमराज का वारण्ट जारी हो जाने का मामला नहीं रहा बशर्ते कैंसर की शुरुआत होते तत्काल इसकी उचित चिकित्सा की जा सके तो सवाल यह पैदा होता है कि आम आदमी यह कैसे सकता है कि उसके शरीर में कहीं पर कैंसर शुरुआत हो चुकी है? इस शुरुआत के कुछ लक्षण होते होंगे जिनके प्रकट होने पर व्यक्ति यह जान सके कि वह कैंसर रोग से ग्रसित हो रहा है। इस मुद्दे पर ज़रा समझा कर चर्चा करें।

डॉ. सतीश शुक्ला - बहुत सही सवाल उठाया है आपने। इस प्रश्न का उत्तर जानना आमदमी के लिए ज़रूरी है ताकि वह इस विषय अनजान न रहे और कैंसर की गहरी खाई में फँस से बच सके। इस सवाल पर हमें ज़रा विस्तार चर्चा करना होगी ताकि आम आदमी भी ठीक जान समझ सके कि किसी भी क्रिम के कैंसर प्रारम्भिक लक्षण क्या होते हैं।

कैंसर कई क्रिम का होता है जिसके विषय में हम बाद में बात करेंगे अभी तो इस विषय सामान्य याने जनरल बातें बताते हैं कि किन-किन बातों को ध्यान में रखना सबके लिए ज़रूरी है जैसा कि मैंने अभी कहा कि अगर कैंसर प्राथमिक अवस्था में ही चिकित्सा की जा सके तो इसे बिल्कुल ठीक किया जा सकता है लिहाज़ा ज़रूरी है कि कैंसर शुरू होने के लक्षण देखते ही उचित जांच और चिकित्सा कराने में देर नहीं जाए क्योंकि देर होना खतरनाक साबित होगा और देर हुई कि अच्छे हुई।

लक्षणों की चर्चा शुरू करने से पहले यह बताना ज़रूरी है कि इस विषय में विज्ञान ने क्या प्रयास किया है। अखिल विश्व स्तर पर वुल्फ इन्टरनेशनल संस्थाएँ हैं जैसे विश्व स्वास्थ्य संगठन याने W.H.O., इन्टरनेशनल कैंसर सोसाइटी

मिलीट्री के लिए विशेष सुविधा

यह बड़े हर्ष की बात है कि निरोगधाम पत्रिका हमारे वीर सैनिकों में तेज़ी से लोकप्रिय होती जा रही है और सैनिक, नायक, मेजर, कर्नल आदि सभी रैंक के सेनानी पत्रिका के सदस्य बन रहे हैं। जो आजीवन सदस्य बनते हैं उनके नाम पत्रिका में प्रकाशित भी होते हैं।

मिलीट्री में वी.पी. सर्विस नहीं है और साधारण डाक से भेजने पर पत्रिका सदस्य तक प्रायः नहीं पहुँच पाती है लिहाज़ा सभी सदस्यों को 56 APO और 99 APO के माफ़त डिस्पेंच की जाने वाली पत्रिका हम अपने डाक खर्च पर रजिस्टर्ड डाक से भेजते हैं ताकि पत्रिका सदस्य को अवश्य प्राप्त हो जाए। यह सुविधा केवल 56 APO और 99 APO के पते पर भेजी जाने वाली पत्रिका के लिए ही है। यदि सैनिक घर के या किसी अन्य सैनिक कार्यालय के पते पर पत्रिका मंगाएंगे तो उन्हें सामान्य नियमों के अनुसार ही पत्रिका डिस्पेंच की जाएगी।

कैंसर असाध्य रोग नहीं, रोकथाम हो सकती है

विशाखापटनम, १९ फरवरी (भास्कर)। कैंसर के बारे में विशेषज्ञों की धारणा तेज़ी से बदल रही है। पहले इस रोग को खतरनाक समझा जाता था, पर अब यह कहा जाने लगा है कि वह एक ऐसा रोग है जिसकी रोकथाम हो सकती है। पिछले दिनों यहां ओन्कालाजी सोसायटी की क्षेत्रीय वार्षिक कॉन्फ्रेंस की अध्यक्षता करते हुए उक्त सोसायटी के अध्यक्ष तथा अडायार कैंसर संस्थान निदेशक डॉ.वी.शान्ता ने यह उद्गार व्यक्त किये। उनका कहना था कि कैंसर के तिहाई मामलों का अधिकतर तत्कालीन पर्यावरण से होता है। उनकी राय यह थी कि पर्यावरण के बेहतर माहौल, बेहतर भोजन तथा बेहतर स्वास्थ्य बनाये रख कर निश्चित रूप से कैंसर की रोकथाम की जा सकती है।

भारत में पेट और फेफड़े के कैंसर से ज्यादा लोग पीड़ित रहते हैं। इसी से यह तथ्य उजागर होता है कि इस रोग का सम्बन्ध पर्यावरण से है। डॉ.शान्ता ने बताया कि खराब किस्म के जल प्रदाय के कारण ही बम्बई की तुलना में कैंसर का विस्तार मद्रास और बंगलूर में अधिक है। आन्ध्रप्रदेश विश्वविद्यालय के उपकुलपति प्रो.रमन ने कहा कि वह सोसायटी को विशाखापटनम में कैंसर रिसर्च संस्थान की स्थापना में मदद देंगे। सोसायटी के सचिव डॉ. अशोक मेहता ने कहा कि इस प्रकार के और भी आयोजन किये जाने चाहिए ताकि कैंसर की रोकथाम के उपाय के लिए जन-चेतना बढ़े।

- दैनिक भास्कर इन्दौर दि.२०.२.८९ से साभार

टिप्पणी - यद्यपि इस समाचार में यह नहीं बताया गया है कि कैंसर की प्राथमिक स्थिति की जांच पड़ताल और निदान करने के लिए क्या उपाय किये जा सकते हैं और किसी व्यक्ति को किन लक्षणों के आधार पर यह ख्याल आ सकता है कि उसे **तुरन्त किसी कैंसर-विशेषज्ञ से सम्पर्क करना चाहिए** ताकि प्राथमिक स्थिति में ही रोकथाम के उपाय किये जा सकें तथापि इतना समाचार भी काफी आशाजनक और हिम्मत बंधाने वाला है कि कैंसर प्राथमिक स्थिति में ठीक किया जा सकता है वरना अभी तो स्थिति यह है कि रोगी तो कैंसर होने की बात को सुनकर ही अधमरा हो जाता है।

एक सूचना इस समाचार में यह महत्वपूर्ण है कि पर्यावरण (Environment) में प्रदूषण (Pollution) होना भी कैंसर होने में कारण सिद्ध हुआ है। यह प्रदूषण वातावरण का याने बाहरी भी हो सकता है और खान पान सम्बन्धी याने भीतरी भी हो सकता है क्योंकि दोनों ही प्रकार के प्रदूषणों का प्रभाव पेट और फेफड़ों पर पड़ता है। कैंसर से बचने के लिए हमें इन दोनों प्रदूषणों से बचने के उपाय करने के प्रति सतर्क और सचेष्ट होना होगा।

I.C.C. आदि। U.I.C.C. को विश्व स्वास्थ्य ठन याने W.H.O. से मान्यता प्राप्त है इसका प्रधान कार्यालय जेनेवा में है। इस संस्था ने कई देशों में वर्ष तक अध्ययन करके, कई ग्रुप बना कर बताने की कोशिश की है कि **कैंसर होने के लक्षण और कारण क्या हैं जिन्हें हर व्यक्ति को इन में रखना चाहिए**। इन लक्षणों को ३५ वर्ष अधिक उम्र वालों को विशेष रूप से ध्यान में लेना चाहिए क्योंकि ९०% कैंसर ३५ वर्ष की उम्र बाद ही होता है। कोई भी लक्षण प्रकट होते तत्काल आवश्यक जांच करा लेना चाहिए। यह ध्यान रखनी नहीं कि वह लक्षण कैंसर का ही हो लेकिन तियात के तौर पर जांच करा ही लेना चाहिए। व आमतौर से पाये जाने वाले लक्षणों की चर्चा करते हैं।

(१) शरीर के किसी भी हिस्से में, कोई तरह की गठान हो, चाहे वह छोटी हो या बड़ी चाहे वह शरीर में लम्बे समय से पड़ी हो वानक उसका आकार तेज़ी से बढ़ने लगे तो यह

शंका वाली बात होगी। एक छोटी सी गठान १०-२० साल से शरीर में कहीं पर बनी हुई हो और अचानक बढ़ने लगे, दो सेंटीमीटर की हो और दो माह में बढ़ कर चार या छः सेंटीमीटर की हो जाए तो यह जो **अचानक बढ़ना है यह अच्छा लक्षण नहीं है। यह खतरे की घण्टी है।** अगर यह १० साल में चार सेंटीमीटर तक बढ़ती तो यह सादी याने बेनाइन (Benign) गांठ होती, कैंसर की गांठ नहीं होती क्योंकि **कैंसर की गांठ धीरे-धीरे नहीं बल्कि तेज़ी से बढ़ती है। यह प्रमुख लक्षण है।**

वैसे शरीर की ज्यादातर गठानें बेनाइन ही होती हैं, मेलिगनेंट (Malignant) नहीं होतीं लेकिन बेनाइन गांठ भी कभी भी कैंसर का रूप धारण कर सकती है। इसलिए अगर शरीर में कहीं गांठ पैदा हो तो उचित चिकित्सा करके इसे बैठा देना चाहिए या निकलवा देना चाहिए। स्त्रियों के स्तनों में गांठ होने पर कैंसर होने का खतरा ज्यादा होता है। अगर ३५ साल की उम्र के बाद स्तन में गांठ पैदा हो तो यह खतरा ज्यादा होता है।

फैला, दबा कर याने 'सेल्फ इन्फ़ामिनेशन' करके इसका पता लगा सकती है और अगर उसे मालूम पड़े कि महिने दो महिने में कोई गांठ पैदा हुई है तो इसकी साधारण जांच करके ही यह मालूम किया जा सकता है कि यह गांठ सादा है या कैंसर की है।

(२) सामान्य शारीरिक वज़न वाला कोई भी व्यक्ति यह अनुभव करे कि उसका वज़न कम होता जा रहा है, भूख कम हो गई है या बन्द हो गई है तो **ये दोनों लक्षण यह इशारा करते हैं कि शरीर के अन्दर आंतों में कहीं कैंसर डेवलप हो रहा है।** अगर किसी को बुखार रहने लगे और इसकी वजह से भूख लगना बन्द हो जाए, शरीर का वज़न गिरने लगे तो बात अलग है चाहे बुखार किसी भी कारण से हो। वैसे कैंसर से भी बुखार होता है लेकिन यह बहुत बाद की स्टेज का लक्षण है। बिना किसी कारण अचानक भूख मर जाए, वज़न घटने लगे, १५-२० दिन के इलाज से भी कोई लाभ न हो तो यह **शंका करना चाहिए कि कहीं न कहीं अन्दर चाहे आंतों में, चाहे गले में या ग्रसनरी याने इसोफेगस में, कोलन याने बड़े आंत में कैंसर डेवलप हो रहा है।**

(३) शरीर के अन्दर जो छेद होते हैं जैसे मुँह, नाक, गुदा आदि, स्त्रियों में एक छेद, योनि मार्ग वाला, ज्यादा होता है। इन छेदों से जब कभी भी अस्वाभाविक ढंग से कोई स्राव याने डिस्चार्ज (Discharge) बहने लगे, जैसे मुँह से थूक या लार का ज्यादा मात्रा में गिरना, नाक से ज्यादा खून गिरना, कान से खून या पस बहना, मल मूत्र की प्रक्रिया अस्वाभाविक हो जाना, अचानक कब्ज़ हो जाए या पतले दस्तों के साथ खून गिरने लगे, ४० वर्ष की आयु के बाद अचानक भारी कठोर कब्ज़ रहने लगे, खूब जोर लगाना पड़े, पहले कब्ज़ होने पर कब्ज़नाशक उपाय व इलाज करने पर कब्ज़ ठीक होता रहा हो **पर अब ठीक न होता हो तो फौरन चिकित्सक से सलाह करना चाहिए।** कोलन में अल्सर या कैंसर होने से दस्त के साथ खून गिरता है। ४० वर्ष की आयु से पहले दस्त के साथ खून गिरना या खूनी बवासीर के कारण खून गिरना अलग बात है पर ४० वर्ष के बाद भी ऐसा होता हो और ठीक न होता हो तो इसकी फौरन जांच करा लेना चाहिए। लोग इसे आंव खून के दस्त या खूनी बवासीर के कारण रक्त गिरना समझ कर इसका इलाज करते-करते रहते हैं और स्थिति हद से आगे बढ़ कर खतरनाक हो जाती है।

पेशाब में कोई गड़बड़ हो, अचानक कैंसर परिवर्तन हो जाए, पेशाब में रुकावट होने लगे पेशाब में खून आने लगे तो यह ज़रूरी नहीं कि कैंसर ही हो क्योंकि ५५-६० वर्ष की उम्र के बाद पुरुषों के शरीर में जो प्रोस्टेट ग्लैंड्स या पौरुष-ग्रन्थियां होती हैं, वे बढ़ जाती हैं जिससे पेशाब में रुकावट होने लगती है लेकिन ७०-७५

वर्ष की उम्र तक इस तरह की रुकावट चले आती है। प्रोस्टेट का कैंसर हो सकता है। इसी तरह पेशाब से खून आने का कारण 'पथरी' होना भी होता है या कोई इन्फेक्शन होना हो सकता है लेकिन जांच करने से पता चले कि पथरी नहीं है, इन्फेक्शन नहीं है तो फिर यह कैंसर होने का लक्षण हो सकता है। ३५-४० वर्ष की उम्र के बाद शरीर के किसी भी भाग से अस्वाभाविक ढंग से रक्तस्राव होता हो तो इसकी जांच करा लेना चाहिए कि कहीं कैंसर तो इस लक्षण का कारण नहीं है?

(४) शरीर के किसी भाग में कोई घाव हो जाए और इलाज करने पर भी घाव भरता न हो, ठीक न होता हो तो इसकी जांच करा लेना चाहिए। वैसे चोट लगने से घाव बनता है और व्यक्ति यदि डायबिटिक याने मधुमेह का रोगी हो तो भी घाव भरता नहीं है इसलिए जांच कराना और भी ज़रूरी हो जाता है कि यह घाव कहीं कैंसर का तो नहीं है। घाव डायबिटीज़ के कारण ठीक न होता है तो वैसा इलाज किया जाए और कैंसर के कारण हो तो कैंसर का इलाज किया जाए याने मामला साफ़ होना चाहिए। मुंह के कैंसर को ले लीजिए। तम्बाकू खाने वालों को प्रायः मुंह का कैंसर होता है। मुंह में छाला हो जाए तो ऐसा व्यक्ति समझता है कि चूने से मुंह फट गया है, कट गया है इससे घाव हो गया है। कई बार ऐसा हो चुका है और ठीक होता रहा है, अब भी ठीक हो जाएगा। उसे यह ख्याल ही नहीं आता कि यदि छाला या घाव ठीक नहीं हो रहा है तो यह कैंसर भी हो सकता है। वह समझता है कि पचासों बार पहले भी ऐसा हो चुका है, ठीक हो चुका है, इस बार ज़रा देर लग रही है ठीक होने में। ऐसा इसलिए होता रहा और हो रहा होता है कि पहले के छाले या घाव कैंसर के नहीं थे सो ठीक होते रहे पर अब ठीक नहीं हो रहा है तो यह कैंसर होने के कारण ठीक नहीं हो रहा है ऐसी शंका करना चाहिए। १५-२० दिन इलाज करने पर भी मुंह का छाला या घाव ठीक न होता हो तो कैंसर की तरफ़ ध्यान जाना चाहिए।

(५) बुखार के मामले में, अगर १५-२० दिन बुखार बना रहे और उचित इलाज करने पर भी ठीक न हो रहा हो तो कैंसर होने की शंका करना चाहिए। टायफाइड होने पर भी लम्बा बुखार होता है पर जांच करने से पता चले कि टायफाइड है और इलाज करने पर भी बुखार न जाए, मलेरिया का इलाज करने पर भी बुखार न जाए तो कैंसर के कारण बुखार होने का लक्षण माना जाना चाहिए और फ़ौरन जांच कराना चाहिए क्योंकि हो सकता है यह ल्यूकीमिया याने ब्लड-कैंसर वाला मामला हो। ल्यूकीमिया होने का पहला लक्षण बुखार होना और २४ घण्टे बना रहना ही है। यह बुखार तेज़ नहीं होता, हलका ही रहता है पर बराबर बना रहता

है। ऐसी सूरत में तुरन्त जांच करना ज़रूरी है।

(६) शरीर में कमज़ोरी बढ़ना चाहे यह किसी भी तरह की हो और बढ़ती जाए, साथ में खांसी भी चलती हो, बहुत खांसी के साथ बलगम आता हो और बलगम के साथ खून भी गिरता हो तो टी.बी. हो गई या कैंसर हो गया है ऐसा समझना चाहिए। यह फेफड़े में टी.बी. या कैंसर होने का लक्षण है। दोनों अवस्थाओं की जांच आसानी से की जा सकती है और जो भी बीमारी हो उसका इलाज शुरू किया जा सकता है। शीघ्र इलाज हो जाए तो ये दोनों बीमारियां ठीक की जा सकती हैं लिहाज़ा जांच और इलाज कराने में देर नहीं करना चाहिए।

(७) शरीर में अचानक दर्द होना शुरू होना जैसे हड्डियों में दर्द रहना, जोड़ों में दर्द रहना और धीरे-धीरे बढ़ते जाना, चलने पर दर्द बढ़ना, दर्द होने के साथ सूजन भी होना। ये लक्षण गठिया और टी.बी. होने पर भी प्रकट होते हैं और हड्डी का कैंसर होने पर भी होते हैं लिहाज़ा तत्काल जांच करवा कर असली कारण का पता लगा लेना ज़रूरी है। मांस पेशियों में दर्द, सूजन हो, ठीक न होता हो तो यह पेशियों का कैंसर होने के लक्षण हो सकते हैं। सूजन और दर्द होना और इनका ठीक

न होना- ये दो खास लक्षण हैं जिन्हें देख होशियार हो जाना चाहिए।

(८) पेट के अन्दर कुछ प्रकार का होता है जैसे लिवर का कैंसर, कोलन याने आंत का कैंसर पित्ताशय का कैंसर आदि। इस विषय में अभी बता चुका हूँ कि भूख कम जाना और शरीर का वज़न गिरते जाना, इस प्रमुख लक्षण हैं।

(९) अचानक चक्कर आना और अचानक के सामने अन्धेरा छा जाना, नीचे गिर पड़ना थोड़ी देर बाद बिल्कुल ठीक हो जाना। ऐसा बार-बार होना, साथ ही लगातार सिरदर्द होना, चिड़चिड़ा बनाव रहना, किसी चीज़ में मन न लगना या खास चीज़ से नफ़रत हो जाना आदि 'ब्रेन ट्यूमर' याने मस्तिष्क में गांठ होने के लक्षण होते हैं। इस फ़ौरन जांच कराना चाहिए। यह ट्यूमर साद हो सकता है और कैंसर का भी हो सकता है प्रायः ७० से ८० प्रतिशत यह गठान कैंसर की यही सम्भावना रहती है वैसे बिना कैंसर वाल हो सकती है। लेकिन यह सादी गठान भी अचानक बढ़ने लगे तो यही कैंसर वाली हो सकती है।

(१०) अब गले, सांस की नली अत्र-नली में कैंसर होने के लक्षणों के विषय

वायु प्रदूषण से कैंसर बढ़ा

बम्बई ६ जन. (वार्ता)। वायु प्रदूषण के कारण बम्बई में कैंसर के मरीजों की संख्या बढ़ रही है। वायु प्रदूषण का दुष्प्रभाव यहां पैड़-पौधों की वृद्धि में रुकावट और धातुओं के क्षरण के रूप में भी प्रकट हो रहा है। बम्बई स्थित शहरी विकास संस्थान की एक रिपोर्ट के अनुसार वायु-प्रदूषण से अपेक्षाकृत अधिक प्रभावित शीव (सायन), दादर, गोरेगांव, बुबलाटेंक, परेल और घाटकोपर इलाकों में दमा और श्वास के मरीजों की संख्या में तेज़ी से वृद्धि हुई है।

रिपोर्ट के अनुसार वातावरण में कार्बन मोनो आक्साइड, सल्फर और नाइट्रोजन के आक्साइडों, हाईड्रोकार्बन तथा ओजोन जैसे विषाक्त गैसों और रसायनों के अधिक मात्रा में होने से उनका मानव के स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ता है। रिपोर्ट में बम्बई के वायु प्रदूषण की इस खतरनाक स्थिति के लिए मोटर वाहनों तथा औद्योगिक इकाइयों को ज़िम्मेदार बताया है। इसके अतिरिक्त कोयले की अंगीठियां भी शहर की हवा को दूषित कर रही हैं।

- दैनिक भास्कर इन्दौर दि. ७.१.९० से साभार

टिप्पणी - यह हमारे देश का ही नहीं, पूरे विश्व का दुर्भाग्य है कि आज का मनुष्य समुदाय बड़ी तेज़ी से प्रकृति से दूर होता जा रहा है। औद्योगिक, वैज्ञानिक और भौतिक उपलब्धियों से सम्मोहित हुआ इन्सान अप्राकृतिक और यान्त्रिक जीवन जीते-जीते स्वयं ही यन्त्र बन रहा है। जिन बड़े बड़े उद्योगों, कारखानों और सुख सुविधा के भौतिक साधनों को उसने इस ख्याल से जुटाया था और आज भी जुटा रहा है कि उसका जीवन खुशहाल, मालामाल और सुख-समृद्धि से परिपूर्ण हो जाएगा वे ही साधन आज उसके जीवन को विषाक्त किये जा रहे हैं। आज स्वच्छ हवा में सांस लेना मुश्किल हो रहा है क्योंकि विश्व के सभी देश प्रदूषित पर्यावरण से प्रभावित हो रहे हैं। ऐसे हालात में यदि हम उचित आहार विहार का पालन न करें, अपने स्वास्थ्य की रक्षा न करें और हानिकारक आचरण करें तो यह हमारा व्यक्तिगत दुर्भाग्य होगा। फिर अगर हम दमा, श्वास या कैंसर रोग के शिकार हो जाएं तो इसमें अचम्भे की कौन सी बात होगी?

भारतीय आयुर्वेद पद्धति का विदेशों में सम्मान

इन्दौर। १२ फरवरी। "आयुर्वेद चिकित्सा पद्धति भारतीय है, मगर इसका सम्मान दूसरे देशों में हो रहा है, इसमें वर्णित वनस्पति विज्ञान द्रव्य आदि पर शोध कार्य विदेशों में चल रहे हैं और आयुर्वेद की औषधियों से विदेशी लोग प्रभावित हो रहे हैं। भारत में इस चिकित्सा पद्धति की दुर्दशा हो रही है जिस पर न तो जनता का और न ही सरकार का ध्यान है।"

उक्त बात आल इण्डिया आयुर्वेद कांग्रेस के प्रधानमन्त्री गौरीलाल चानना ने म.प्र. आयुर्वेद मण्डल के ८ वें अधिवेशन के मुख्य अतिथि के रूप में कही। शिवपुरी में सम्पन्न इस अधिवेशन में श्री चानना ने आगे कहा कि चरक सुश्रुत आदि ग्रन्थों का लोग सम्मानपूर्वक और रुचि लेकर अध्ययन कर रहे हैं तथा लंका, नेपाल, मॉरीशस आदि देशों में आयुर्वेद चिकित्सा पद्धति को शासकीय संरक्षण प्राप्त है। अतः आयुर्वेद की दशा हमारे देश में शासन प्राथमिकता के आधार पर सुधारे। सभा को अन्य विद्वानों पी.पी.तिवारी (खालियर) चिन्तामण नरवडे (दिल्ली) जन्मेजय (भिण्ड) घिंघराजी (शिवपुरी) माहेश्वरी (भोपाल) भैया शास्त्री, श्री कृष्ण सरवटे आदि ने संबोधित किया।

- दैनिक भास्कर इन्दौर दि. १३-२-१० से साभार

टिप्पणी - यह देशवासियों का दुर्भाग्य है कि आयुर्वेद चिकित्सा पद्धति को वैसा राजाश्रय एवं संरक्षण प्राप्त नहीं है जैसा एलोपैथिक चिकित्सा पद्धति को है। और ऐसी स्थिति आज ही हो ऐसी बात नहीं है बल्कि जब से देश स्वतन्त्र हुआ है तभी से ऐसी परिस्थिति चली आ रही है। यदि तभी से स्कूल और कालेज में स्वास्थ्य शिक्षा तथा आयुर्वेद को कोर्स में अनिवार्य रूप से रख दिया जाता तो आज जनता स्वास्थ्य शिक्षा और आयुर्वेद के प्रति न तो उदासीन रहती और न ही अनभिज्ञ रहती। देश भर के विद्वान और आयुर्वेद शास्त्र के पण्डित वैद्यों को निमन्त्रित करके एक अखिल भारतीय समिति बना दी जाए, वैद्यों को यथोचित मासिक वृत्ति और सुविधाएं देकर उन्हें आयुर्वेद के लिए काम करने के भरपूर अवसर प्रदान किये जाएं तो आगामी दस-पन्द्रह वर्षों में आयुर्वेद शास्त्र का सदुपयोग होना शुरू हो सकता है। ऐसा किये बिना आयुर्वेद का प्रसार-प्रचार एवं उपयोग होना सम्भव नहीं।

किर लें। गले में दर्द होने के साथ ऐसा लगे कुछ अटका हुआ है, जिसे निकालने के लिए बार खांसने का उपक्रम करना पड़े, निगलने ठठिनाई और दर्द हो, दर्द और कठिनाई में वृद्धि जाना, थूक ज्यादा पैदा होना जिसे बार-बार ना पड़े तो ये लक्षण इस बात की खबर देते कि गले में कोई गांठ, घाव या छाला हो सकता इसकी फौरन जांच होनी चाहिए। जरा और नीचे तो सांस की नली और अन्न-नली के जोड़ पर खराबी हो जाए तो सांस लेने या छोड़ने में लीफ़ होने लगेगी, आवाज़ बदलने लगेगी जैसे बैठता जा रहा हो। वैसे सर्दी लगने, जोर से ने या देर तक चिल्लाने से भी गला बैठ जाता। ये कोई भी कारण न हों और १५ से ३० तक इलाज करने पर भी फ़र्क न पड़े, आवाज़ न हो तो इस सूत्र में ७०% सम्भावना कैंसर की होती है। ऐसी स्थिति में जांच और इलाज न होना चाहिए।

ये कुछ खास-खास लक्षण हैं जो कैंसर की आत होने पर आमतौर पर प्रकट होते हैं। इन गों की अवहेलना करना मुनासिब नहीं।

निरोगधाम - बहुत खूब डॉक्टर शुक्लाजी, थोड़ा-थोड़ा करके भी आपने कैंसर के प्रारम्भिक लक्षणों के विषय में बहुत कुछ विवरण बता दिया जिसकी जानकारी आम लोगों का बहुत अच्छा मार्गदर्शन करेगी। अभी ये जो लक्षण आपने बताये हैं ये स्त्री और पुरुषों में समान रूप से पाये जाने वाले लक्षण हुए, अब आप केवल स्त्री-वर्ग में पाये जाने वाले कैंसर के प्रारम्भिक लक्षणों पर प्रकाश डालें।

डॉ. सतीश शुक्ला - ज़रूर, कुछ कैंसर ऐसे हैं जो केवल स्त्रियों को ही हो सकते हैं जैसे गर्भाशय के मुंह याने सर्विक्स (Cervix) पर कैंसर होना और स्तनों में कैंसर होना। इन दोनों स्त्री-अंगों में यदि कैंसर की शुरुआत होती है तो कुछ ऐसे प्रारम्भिक लक्षण प्रकट होते हैं जो इस बात की खबर देते हैं कि कैंसर बनना शुरू हो रहा है। स्त्रियों को इन लक्षणों की जानकारी हो और वे अपने शरीर में ऐसे लक्षणों को प्रकट होते देख कर तुरन्त अपने पति या सास या परिवार के अन्य सदस्य को इस विषय में बता दें, छिपाएं नहीं और तत्काल डॉक्टर से सम्पर्क कर आवश्यक जांच करा लें तथा चिकित्सा शुरू की जा सके तो वे इस घातक और असाध्य रोग के चंगल में फँसने से

बचाई जा सकती हैं। देर होने पर जान के लाल पड़ जाते हैं लिहाज़ा ऐसे लक्षण दिखाई दें तो ज़रा भी लापरवाही नहीं की जानी चाहिए। अब इन लक्षणों पर चर्चा शुरू करें।

गर्भाशय के मुंह को गर्भाशय-ग्रीवा याने सर्विक्स (Cervix) कहते हैं। इसमें कैंसर हो जाता है जो आमतौर से ३० से ४५ वर्ष की आयु के बीच होता है। उम्र का यही हिस्सा विशेष महत्वपूर्ण और उपयोगी होता है क्योंकि इसी उम्र में सन्तान का पालन पोषण करना होता है, गृहस्थ के अनेक दायित्वों का निर्वाह करना होता है, पति के प्रति दाम्पत्य जीवन के कर्तव्य पूरे करने होते हैं और वास्तव में यह समय नारी जीवन का श्रेष्ठ समय होता है जब वह गृहलक्ष्मी के रूप में अपना अद्भुत योगदान अपने परिवार को और परोक्ष रूप से याने इन्डायरेक्टली समाज और देश को देती है। अब ऐसे समय में उसे कैंसर हो जाए तो वह यह सब कैसे कर सकेगी? यदि गर्भाशय-ग्रीवा में कैंसर की शुरुआत होती है तो इसकी खबर स्त्री को कुछ लक्षणों से मिल जाएगी।

स्त्री का मासिक धर्म नियमित न रहे, इसके क्रम में किसी भी प्रकार का बदलाव आये जैसे खून का स्राव ३ या ४ दिन तक होना चाहिए पर ३५ वर्ष से अधिक उम्रवाली स्त्री को अधिक दिनों तक रक्त स्राव होता रहे और बहुत अधिक मात्रा में होता हो तो इस तरफ़ ध्यान देना चाहिए। दो मासिक धर्म के बीच की अवधि में अचानक रक्त स्राव होने लगे या दाग-धब्बे आने लगें तो यह भी अच्छी स्थिति नहीं होगी। जिन स्त्रियों को मेनोपाउज़ याने रजोनिवृत्ति हो चुकी हो, जो कि आमतौर पर ४५ से ५० वर्ष की आयु में होती है, जिससे मासिक धर्म होना हमेशा के लिए बन्द हो जाता है, उन्हें यदि चार-पांच साल बीत जाने पर अचानक फिर से रक्त स्राव होने लगे या दाग धब्बे आने लगें तो यह किसी विकार के होने का लक्षण होगा। हो सकता है कि यह कैंसर के कारण हो रहा हो।

कुछ स्त्रियों को मासिक-धर्म के दिनों में बहुत कष्ट होता है। इसे कष्टार्तव (Dysmenorrhea) कहते हैं। यदि यह दर्द मासिक-धर्म का स्राव बन्द होने पर भी होता रहे, जब-तब होता रहे तो यह लक्षण ठीक नहीं है। दो पीरियड्स के बीच की अवधि में अनेक महिलाओं को सफ़ेद पानी जाने की शिकायत रहती है जिसे श्वेतप्रदर याने ल्यूकोरिया (Leucorrhoea) कहते हैं। यह स्राव सफ़ेद, लिस्लिस्सा और कभी-कभी पीला या मटमैला सा होता है। अगर यह स्राव कभी लाली लिये हुए हो तो इस पर ध्यान देना ज़रूरी है जो कि अक्सर नहीं दिया जाता। यूं तो श्वेत-प्रदर होना भी अच्छी बात नहीं, एक विकार होना ही है भले ही यह कैंसर के कारण नहीं होता पर इस स्राव में लालपन आना खतरे की घण्टी हो सकती है लिहाज़ा ऐसी सूत्र में जांच कराने में देर नहीं

करनी चाहिए। एक लक्षण और है जिस पर ध्यान देना चाहिए। एक लक्षण और है जिस पर ध्यान देना चाहिए। एक लक्षण और है जिस पर ध्यान देना चाहिए। एक लक्षण और है जिस पर ध्यान देना चाहिए। एक लक्षण और है जिस पर ध्यान देना चाहिए।

यदि सम्भोग के समय स्त्री को पीड़ा का अनुभव हो या सम्भोग के दौरान अथवा बाद में योनि से रक्त-स्राव हो तो यह जांच कराना ज़रूरी होगा कि गर्भाशय-ग्रीवा पर छाला या घाव तो नहीं है वरना कष्ट या दर्द क्यों होता है और रक्त स्राव कहां से होता है। यह भी हो सकता है कि सम्भोग के समय कष्ट होने का कारण योनि का शोथ या संक्रमण से ग्रस्त होना हो। जांच से इस स्थिति का पता चल सकता है और इसका इलाज भी हो सकता है पर यदि यह स्थिति न हो, वाकई कैंसर ही हो तो देर हो जाने पर कैंसर बढ़ता जाएगा और काफ़ी समय बाद जांचों के जोड़ों में गांठें निकल आएंगी। यह भी कैंसर होने का लक्षण होता है पर तब तक काफ़ी देर हो चुकी होती है और स्थिति लाइलाज। सर्विक्स के कैंसर में ध्यान देने योग्य बात यह है कि ऐसी स्थिति होने पर भी इसका शरीर के अन्य भागों और शरीर के क्रियाकलाप पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता क्योंकि कैंसर सिर्फ़ एक जगह सीमित रह कर उसी जगह बढ़ता रहता है इसलिए सिर्फ़ लोकल सिम्पटम्स ही डेवलप होते रहते हैं। काफ़ी समय बीत जाने पर भी अन्य कोई लक्षण या विकार प्रकट नहीं होते लिहाज़ा ऐसी स्त्री के अन्दर कैंसर पनपता रहता है और मासिक धर्म सम्बन्धी अनियमितता, लाल पानी, धब्बे लगना आदि शिकायतों के अलावा वाक़ी सारा मामला ठीक-ठीक बना रहता है। भूख अच्छी लगती है, पाचन अच्छी तरह होता रहता है तो शरीर पुष्ट बना रहता है जिससे वज़न कम नहीं होता और ऐसे कोई लक्षण प्रकट नहीं होते जिससे कोई शक पैदा हो सके बल्कि ऐसा ख्याल तक नहीं आ पाता कि अन्दर कैंसर हो सकता है। इसकी वजह यही है कि कैंसर एक स्थान पर केन्द्रित और सीमित रह कर बढ़ता रहता है वाक़ी शरीर इससे अप्रभावित बना रहता है जिससे सब कुछ नारमल चलता रहता है।

कैंसर होने का दूसरा स्थान स्तन होते हैं। यह दो तरह से होता है। एक तो स्तन में गांठ के रूप में, दूसरा स्तनों के निपल याने चुचुक से ऐसी स्थिति में भी दूध निकलता रहे जबकि महिला गर्भवती न हो, नव प्रसूता न हो, महिला का बच्चा दूध पीना छोड़ चुका हो और ६.८ माह बीत चुके हों। ये दोनों प्रकार की स्थितियां नारमल नहीं हैं, सामान्य नहीं हैं।

स्तनों में ३५ साल की उम्र के बाद किसी भी प्रकार की गांठ होना ठीक नहीं। गांठ छोटी हो, हाल ही में पैदा हुई हो तो स्त्री को अपने स्तन को

चाहिए कि क्या कोई गांठ बन गई है। गांठ बनी हुई मिले तो शीघ्र इसकी जांच करा लेना चाहिए। गांठ का आकार ज्यादा बढ़ जाने पर मामला खतरनाक हो जाएगा। यह जांच स्त्री खुद ही कर सकती है। कई बार डाक्टर यह पता नहीं लगा पाता कि स्तन में गांठ है जबकि महिला खुद पता लगा लेती है। ऐसा खुद मुझे ही अनुभव हो चुका है कि मैं जांच करके भी गांठ का पता नहीं लगा पाया और महिला पेशेन्ट ने मेरा हाथ पकड़ कर गठान पर रख कर कहा कि यहां दबा कर देखिए और वहां गांठ मिली। इस मामले में महिला को खुद जानकार होना चाहिए।

स्तन में गांठ न भी हो पर बगल (कांख) में गांठ हो जाए तो उसके भी दो कारण हो सकते

हैं। एक तो कांख में ही कैंसर बन रहा हो या स्तन में इतना छोटा कैंसर हो जिसका साधारण पता न चल पा रहा हो लेकिन वह अन्दर ही उ कांख तक पहुंच गया हो। कुछ प्रतिशत मामलों में ऐसे केस भी होते पाये गये हैं इसलिए स्तन साथ ऐसे मामले में कांख की जांच भी ज़रूरी हो जाएगा। स्तन में विकार न मिले तो में देख लेना चाहिए। ३५ वर्ष की आयु के इस मामले में स्त्रियों को सावधान रहना चाहिए

वेक्त और अस्वाभाविक ढंग से स्तन दूध निकलना ठीक नहीं होता। इसके दो व होते हैं। या तो दूध की ग्रन्थियों में कोई वि पैदा हो गया हो जिसके कारण यह दुग्ध-स्रा रहा है या फिर शरीर में कोई हार्मोनल परि हो रहा हो तो भी दूध निकल सकता है। ये परि

सर्प का ज़हर अमृत भी

वाराणसी २१ फरवरी (वार्ता)। 'सांप का ज़हर अमृत के समान है' आयुर्वेद के इस मत पर अमल करते हुए चीन के चिकित्सकों ने कैंसर जैसे भयंकर रोग का, सर्प विष से तैयार की गई औषधियों से, इलाज करने का दावा किया है। काशी हिन्दू विश्वविद्यालय में चल रहे एशिया एवं प्रशान्त क्षेत्रीय विषविज्ञान सम्मेलन में चीनी चिकित्सकों ने सर्प विष द्वारा कैंसर के उपचार की पद्धति पर कई शोध प्रस्तुत किये।

चीन के संघाई नगर जिला अस्पताल के चिकित्सक डॉ. लियांग उंग आंगन ने अपने शोधपत्र में कोबरा के विष और कुछ परम्परागत चीनी औषधियों के मिश्रण से केप्सूल तैयार करने का दावा किया, जिससे यकृत, मस्तिष्क, फेफड़े और छाती के कैंसर का इलाज किया जा सकता है। चीनी चिकित्सकों के अनुसार करीब तीन हज़ार रोगियों को यह केप्सूल दिया गया, जिनमें से ५७ प्रतिशत मामलों में यह कारगर सिद्ध हुआ।

चीन के चिकित्सकों ने कहा कि विष के कैंसर और द्यूमर निरोधक गुणों तथा इसकी कार्य प्रक्रिया को समझने के लिए और प्रयोगों की ज़रूरत है। चीन के विभिन्न अस्पतालों में पिछले पांच-छः वर्ष से कैंसर और द्यूमर की चिकित्सा के लिए सर्पविष का विविध रूपों में प्रयोग किया जा रहा है। भारत में इस सम्बन्ध में अध्ययन कर रहे डॉ. पी. देवरासी ने बताया कि आयुर्वेद में हैज़ा पीड़ित व्यक्ति की प्राण रक्षा के लिए सर्पविष से निर्मित शिकामरण नामक औषधि का वर्णन है।

- दैनिक भास्कर भोपाल दि. २२.२.९० से साभार

टिप्पणी - यह समाचार हमने आयुर्वेद शास्त्र के एक सिद्धान्त को सत्य सिद्ध करने के लिए प्रकाशित किया है जिसे पढ़ कर पाठकगण यह तथ्य जान लेंगे कि आयुर्वेद के सिद्धान्त अवैज्ञानिक नहीं हैं बल्कि वैज्ञानिक और लोक हितकारी हैं, यह बात जुदा है कि हम इस तथ्य को जानते या मानते न हों।

आयुर्वेद का सिद्धान्त प्रस्तुत है -

योगादपि विषं तीक्ष्णमुत्तमं भेषजं भवेत्।

भेषजं चापि दुर्युक्तं तीक्ष्णं संपद्यते विषम्॥

- चरक संहिता सूत्र. १/१२७

अर्थात् तेज़ ज़हर भी उचित ढंग (सम्यक् योग) से प्रयोग करने पर श्रेष्ठ औषधि का काम देता है और श्रेष्ठ औषधि ग़लत ढंग (असम्यक् योग) से तेज़ ज़हर का काम करती है। ऐसा ही मत भावप्रकाश प्रथम खण्ड द्वितीय भाग में वत्सनाभ विष के प्रसंग में व्यक्त किया गया है, यथा- 'तदेव युक्तियुक्तं तु प्राणदायि रसायनम्।' के अनुसार, प्राणघातक विष भी युक्ति (उचित मात्रा एवं विधि) पूर्वक सेवन करने पर प्राणशक्ति देने वाली रसायन का काम करता है। आज के वैज्ञानिक, अनुसन्धान और परीक्षण करने के बाद, जिस नतीजे पर पहुंचे हैं वही बात आयुर्वेद ने भी कही है और कमाल की बात देखिए कि आयुर्वेदिक ऋषि मुनियों के पास आज की तरह टेस्टिंग-लेबोरेट्री, आधुनिक-यन्त्र एवं वैज्ञानिक उपकरण नहीं थे फिर भी अपने योगबल के आधार पर उन्होंने जो कुछ कहा है, वह सत्य और तथ्य पर आधारित सिद्ध होता है।

होगा तो कार्य भी नहीं हो सकेगा। हर कार्य का कारण जरूर होता है तो आप कृपया उन कारणों पर प्रकाश डालें जो कैंसर पैदा करते हैं।

डॉ. सतीश शुक्ला- बिल्कुल ठीक कहा आपने। जो कुछ भी होता है वह बिना कारण नहीं होता। यह बात जुदा है कि हमें कारण का पता न हो पर कारण होता जरूर है। कैंसर होने के भी कारण होते हैं। अलग-अलग क्रिस्म के कैंसर होते हैं और उन क्रिस्मों के कारण भी अलग-अलग होते हैं। मैं ज्यादा गहरी और जटिल तकनीकी चर्चा न करके सिर्फ ऐसे ही कारणों की चर्चा करूंगा जो आम जनता समझ भी सके और अमल में भी ले सके। क्या ख्याल है आपका ?

निरोगधाम - जी, सही ख्याल है। ऐसा विवरण देने की जरूरत नहीं जो आम लोगों के लिए न तो समझ में आ सके और न उनके लिए व्यावहारिक रूप से अमल में लेने लायक ही हो, जो सिर्फ मेडिकल कालेज के छात्रों या चिकित्सकों के स्तर व दायरे का हो फिर भी आप जैसा मुनासिब समझें वैसा ही विवरण प्रस्तुत करें।

डॉ. सतीश शुक्ला - बहुत बेहतर, तो सुनिए! अब से लगभग ४० साल पहले कुछ पश्चिमी वैज्ञानिकों ने बताया था कि कुछ कारण ऐसे हैं जो कि कुछ प्रकार के कैंसर की उत्पत्ति को प्रभावित करते हैं याने प्रिकैंसरस हैं जो कैंसर उत्पन्न करने में सहायक रहते हैं, जैसे कि सूर्य की किरणें। सूर्य की किरणें कई प्रकार की होती हैं जिनमें से एक प्रकार की किरणें 'इन्फ्रा रेड' किरणें (Infrared Rays) होती हैं। ये किरणें यदि शरीर के एक भाग पर कई दिन तक बराबर पड़ती रहें तो यह शंका व्यक्त की गई है कि ये किरणें हमारी त्वचा को छेद कर अन्दर चली जाती हैं और हमारे शरीर में जो सेल (Cell) होते हैं, जो कि रोज़ाना बढ़ते व कम होते रहते हैं, बनते व बिगड़ते रहते हैं, वे इन किरणों से प्रभावित होते हैं।

हमारे शरीर की रचना, ईश्वर ने बहुत ही अद्भुत ढंग से की है। ईश्वर जैसा वैज्ञानिक और रचियता कोई अन्य हो ही नहीं सकता उसने प्राणियों के शरीर की रचना इस ढंग से की है कि शरीर का प्रत्येक सेल अपना नवीनीकरण खुद ही करता रहता है, मिटता रहता है बनता रहता है ताकि शरीर स्वस्थ और बलवान बना रहे। सेल के घटने-बढ़ने, बनने-बिगड़ने और नवीनीकरण होने की प्रक्रिया शरीर में निरन्तर रूप से चलती ही रहती है। लेकिन अगर किसी भी कारण से इन सेलों की वृद्धि पर नियन्त्रण न रहे, याने सेलों के बनने और बढ़ने का जो प्राकृतिक नियम है वह नियम अगर भंग हो जाए, खत्म हो जाए तो सेल स्वच्छन्द रूप से बढ़ते जाएंगे। अप्राकृतिक ढंग से सेलों की यह वृद्धि होना ही कैंसर होना होता है। इसे ज़रा समझें।

जैसे एक सेल साधारण तौर पर दस दिन

में छः गुना बढ़ता है मान लीजिए छः गुना बढ़ कर २४ हो जाता है। यह एक सीमित और नियमानुसृत प्रक्रिया है। इस तरह की कई जटिल प्रक्रियाएं हैं जैसे एन्जाइम की, बायलॉजी की, फिज़ियालॉजी की, जिसके अन्तर्गत ये सेल नियमानुसार उस क्षेत्र में तब तक बढ़ते रहते हैं जब तक मनुष्य जीवित रहता है लेकिन शरीर में कुछ प्रक्रियाएं ऐसी भी होने लगती हैं जो शरीर के कानून और प्राकृतिक प्रबन्ध को बिगाड़ देती हैं, खत्म कर देती हैं जिससे शरीर के किसी भाग के सेल मनमाने ढंग से बढ़ने लगते हैं। यदि एक के दो होने के बजाए चार हो जाएं, चार के सोलह न हो कर चौंसठ हो जाएं तो ऐसी स्थिति में शरीर के उस भाग में सेलों का इस अथाधुंध वृद्धि याने ग्रोथ होने से एक गांठ बन जाएगी। इसे कैंसर होना कहते हैं।

इस तरह कैंसर शरीर के किसी भी भाग में इसी प्रक्रिया के कारण उत्पन्न होता है यह बात स्पष्ट हो गई याने प्रकृति का जो नियम है सेलों के बढ़ने का, उस कानून को भंग करके सेलों का बढ़ना जाना और बढ़ कर एक गांठ का रूप धारण करना या ऐसे सेल्स का शरीर के एक भाग से दूसरे भाग में, नियम के विपरीत याने बिना रोकथाम के शरीर की प्राकृतिक कार्य प्रणाली को भंग कर के जाने लगना, यह जो स्थिति बनती है, इसे कैंसर होना कहते हैं।

तो जैसा अभी मैंने बताया था कि 'इन्फ्रा रेड' किरणें त्वचा को छेद कर शरीर के अन्दर पहुंच कर शरीर के सेल्स को इस तरह से उद्बलित करती हैं याने स्टीमुलेट (Stimulate) करती हैं कि सेल्स अपनी नियन्त्रित एवं सुव्यवस्थित प्रक्रिया को छोड़ देते हैं, ईश्वर की रचना व्यवस्था के अनुसार विकसित होने और बढ़ने का जो क्रम है जो प्रक्रिया है उसे तोड़ देते हैं और इन 'इन्फ्रा रेड' किरणों से प्रभावित हो कर असामान्य आकार धारण करने लगते हैं। इसे त्वचा का कैंसर होना कहते हैं।

पश्चिमी वैज्ञानिकों ने एक रहस्य यह उजागर करने में सफलता पाई कि गोरी चमड़ी की प्रजाति के लोगों को त्वचा का कैंसर होना ज्यादा पाया गया है और इसका कारण यह मिला कि गोरी त्वचा में 'मेलेनिन' नामक वह तत्व नहीं होता जो कि सांवले या भूरे व गेहुएं रंग की त्वचा में होता है और 'इन्फ्रा रेड' किरणों को रोकने वाला होता है। हम भारतवासियों की त्वचा पश्चिमी-देशवासियों की तरह सफ़ेद नहीं बल्कि भूरे, सांवले, गेहुएं और काले रंग की होती है क्योंकि भारतवासियों की त्वचा में 'मेलेनिन' नामक तत्व होता है। यही वजह है कि पश्चिमी देशों की अपेक्षा भारत में त्वचा का कैंसर होना बहुत कम पाया जाता है जबकि भारत में धूप अपेक्षाकृत ज्यादा और अधिक कड़ी होती है और हम लोग मंजरे से धूप में घूमते फिरते और त्वचा करते रहते हैं। ग्रामीण तथा आदिवासी लोग

के लक्षण भी हो सकते हैं। जैसे एड्रेनल या पिट्यूटरी ग्लैंड में, जहां हार्मोन बनते हैं कैंसर ऐसे हार्मोन बना रहा हो जो कि बनाते हों और इससे दूध निकलने लगा हो। शायद यह स्थिति निरापद और नारमल नहीं होती। यह जांच कराना जरूरी हो जाएगा। दूध के पर पानी निकले, खून या पस निकले तो यह साफ़ समझ में आ जानी चाहिए कि स्तनों में न कुछ गलत हो रहा है। ऐसे मामले में ४०% की को, इस तरह से असामान्य स्राव (एबनारमल डिचार्ज - Abnormal discharge) होने का शरीर में स्थित हार्मोन्स भी हो सकते हैं। ६०% मामलों में ऐसा कैंसर होने की वजह होता है। ऐसी सूरत में तुरन्त जांच करा कर चिकित्सा करने से संकट से मुक्ति मिल जाती। गंभीर अवस्था की महिलाओं को इस मामले में ध्यान रहना चाहिए। मैं समझता हूं मोटे रूप से जो को होने वाले कैंसर के लक्षणों का इतना ध्यान आम स्त्री-पुरुषों के लिए पर्याप्त होगा।

निरोगधाम - जी हां, संक्षिप्त और मोटे तौर पर आपने काफी कुछ जानकारी दे दी है वरना यह तो गहन और लम्बा विषय है। अब अपन इस विषय से खण्ड में प्रवेश करें। यह खण्ड निदान वाला सप्ते कैंसर रोग को उत्पन्न करने वाले कारणों की कर ली जाए, वैशेषिक शास्त्र में कहा गया है - 'पाशभावत्कार्याभावः' - अर्थात् अगर कारण न

(धूपपान - पृष्ठ ४३ का शेषांश)

पढ़ कर भी न छोड़ेंगे क्योंकि कहा है न कि हरामी तां हुजतां डेर।

सारी बातों पर गौर करके, अपना आगा और भला बुरा सोच कर आप इस बात पर गहरे में सोच विचार करें कि यदि आप पांच धुएं में न जला कर पांच रुपये अपनी सेहत बनाने के लिए घी, दूध, फल और पौष्टिक तत्वों पर खर्च करें तो इसका मज़ा गांव वाले ही लूट ले जाएंगे। जैसे धूपपान से पैदा होने की तकलीफें आप ही उठाया करते हैं वैसे ही ग्री सेहत के मंजरे भी तो आप ही लेंगे। और यह ठीक से खयाल में ले लें कि धूपपान तकलीफें पिछली रात और पिछली उम्र याने ती रात और ढलती उम्र में ज्यादा बढ़ जाती और तब ये लाइलाज हो जाती है। दम की गरी दम के साथ ही जाती है। तब आपको इस के लिए पछताना न पड़े कि काश! सारी उम्र एब न किया होता तो आज जान इस मुसीबत में फंसी। सिर दर्द, अनिद्रा, खांसी, बढ़ा हुआ वजन, फूलती सांस, जर्जर शरीर और ऊपर से आप! अभी से सोच लीजिए!! बस, इतना ही निवेदन कर सकते हैं। आगे फिर जैसी आपकी

(निरोगधाम अक्टूबर ८५ अंक)

तो धूप में ही घूमते फिरते हैं पर उनको त्वचा का कैंसर नहीं होता। पश्चिमी-देशवासी यदि हमारी तरह ऐसी धूप में लम्बे समय तक लगातार रहे तो हमारी अपेक्षा २०% अधिक सम्भावना रहेगी कि उसे त्वचा का कैंसर हो जाए। इस तरह वैज्ञानिक इस रहस्य से परिचित हुए कि 'इन्फ्रा रेड' किरणों त्वचा का कैंसर उत्पन्न करने में सहायक कारण होती हैं।

खोज कार्य जारी रखते हुए वैज्ञानिकों ने अमेरिका में होने वाले विभिन्न प्रकार के कैंसरों पर काम करना शुरू किया जो आमतौर पर होते पाये जाते थे ताकि उनकी उत्पत्ति के वास्तविक कारणों का पता चल सके। वैज्ञानिक द्वारा प्राप्त निष्कर्षों का सार संक्षेप यह है कि औरतों में स्तन का कैंसर होना सबसे ज्यादा पश्चिमी देशों में पाया गया, उससे कम भारत में और उससे कम जापान में। आंकड़ों की भाषा में कहा जाए तो पश्चिमी देशों में, विशेषकर अमेरिका में दस हजार स्त्रियों में से दस स्त्रियों को स्तन का कैंसर होना पाया गया जबकि भारत में एक लाख में एक को और जापान में १० लाख में एक स्त्री को स्तन-कैंसर होना पाया गया। मानव जाति एक समान है फिर भी ऐसा फर्क क्यों? क्या वातावरण के कारण? इन प्रश्नों का जवाब प्राप्त करने के लिए अमेरिका में रहने वाली जापानी स्त्रियों का सर्वे किया गया तो पता चला कि वर्षों से अमेरिका में रहने पर भी जापानी स्त्रियों में स्तन का कैंसर होना बहुत ही कम होता है। तब इस तथ्य पर ध्यान गया कि क्या प्रजाति (Race) के प्रभाव से ऐसा होता है। जापानी लोग मंगोल प्रजाति के और भारतीय आर्य-प्रजाति (Aryan Race) के हैं। इस दिशा में भारी खोजबीन, जांचपड़ताल, सर्वे और अनुसन्धान करने पर यह तथ्य मालूम हुआ कि यह सब 'जेनेटिक' कारणों से होता है। वातावरण का 'जेनेटिक केरेक्टर' पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता। इस विषय में थोड़ी तकनीकी चर्चा कर देना ज़रूरी है जो विज्ञान में रुचि और समझ रखने वाले पाठकों के लिए उपयोगी रहेगी।

सन ५० से ६० के मध्य इस दिशा में बहुत काम हुआ और यह निष्कर्ष निकला कि कई प्रकार के कैंसर ऐसे हैं जो जेनेटिक कारणों से प्रभावित होते हैं याने प्रजाति (Race) में ही कुछ ऐसे तत्व होते हैं जिन्हें 'रायबोसोम्स' (Ribosomes) कहा जाता है। इन्हें प्रजाति का सूक्ष्मदर्शी आइना (खुरदबीन) कहा जा सकता है। इन्हें D.N.A. और R.N.A. कहा जाता है जो शरीर में अत्यन्त सूक्ष्म कण या अणु की तरह विद्यमान बने रहते हैं। इनमें हर व्यक्ति का सम्पूर्ण व्यक्तित्व छिपा रहता है उसका केरेक्टर छिपा रहता है। इन्हें 'जीन' कहा जाता है और 'जीन' पर आधारित केरेक्टर को ही 'जेनेटिक केरेक्टर' कहा जाता है। इन 'जीन्स' में दोनों तरह के सूक्ष्म तत्व होते हैं, एक तो वे जो कि कैंसर को बढ़ाने में मदद करते हैं, दूसरे वे जो

कैंसर को नहीं बढ़ाते। वैज्ञानिक इस कोशिश में लगे हुए हैं कि वे कैंसर बढ़ाने में मदद करने वाले 'जीन्स' को हटा कर, मदद न करने वाले 'जीन्स' रख दें तो ऐसे व्यक्ति के बच्चों को कैंसर होगा ही नहीं याने 'जीन्स' बदलने की कोशिश की जा रही है। यह काम सन् १९४० से शुरू किया गया था और तब यह स्थिति पाई गई थी कि कैंसर के मामले में 'जेनेटिक' मुद्दा भी बहुत महत्वपूर्ण है क्योंकि कुछ प्रकार के कैंसर 'जेनेटिक' मुद्दे से जुड़े हुए हैं। बाद में इसी दिशा में यह भी विचार किया गया कि एक 'जेनेटिक' के १०० में से १० स्त्रियों को कैंसर हुआ और बाक़ी ९० को नहीं हुआ तो इन १० स्त्रियों में ऐसी कोई चीज़ कामन याने सांझी है जो यह इशारा करती है कि कैंसर होने का कोई और भी कारण हो सकता है। इस पर काम हुआ तो पता लगा कि १० स्त्रियों में से ७ या तो कुमारी थीं या उनके बच्चे नहीं थे शेष ३ ने स्तनपान बहुत कम कराया था या नहीं कराया

था। स्तन के कैंसर से ग्रस्त इन १० स्त्रिय कैंसर होने में, उचित विधि से पर्याप्त अवधि शिशु को स्तनपान न कराना, कारण पाया जैसे एक ही बच्चा पैदा किया, फिर होने नहीं या गर्भपात कराती रही। स्तनों में आया हुआ बाहर नहीं निकल पाया और अन्दर ही सूख कई स्त्रियां शरीर की रूप-रेखा सुडौल और रखने के लिए स्तनपान कराने से बचती हैं य हारमोन्स सेवन करती हैं जो कि स्तनों में दूध करते हैं या शरीर को चुस्त और युवा रखते ऐसे 'ड्रग्स' लेती हैं जिनसे माहवारी न हो बच्चा न पैदा हो। हमारे शरीर में जो हारमोन्स हैं उनका सन्तुलन ईश्वर के सृष्टि नियम के अ सन्तुलित बना रहता है जो शरीर को स्वस्थ के लिए ज़रूरी भी होता है लेकिन इस त हारमोन्स का सेवन करना इस सन्तुलन को कर देता है। इससे कैंसर उत्पन्न हो जाता है जेनेटिक विषय में गहन अध्ययन कर

तम्बाकू सेवन से हर साल दस लाख लोगों की मौत

नई दिल्ली २ फरवरी (वार्ता)। तम्बाकू के सेवन से होने वाली बीमारियों से भारत के हर वर्ष साढ़े छः से दस लाख तक लोग मरते हैं। तम्बाकू के सेवन पर नियन्त्रण पाने के लिए यदि अभी से कारगर क़दम नहीं उठाये गये तो अगले दो-तीन दशकों में इस स्थिति के महामारी के रूप ले लेने का अन्देश है। उषा लूथरा ने कल यहां प्रेसकॉन्फ़रेन्स में यह जानकारी देते हुए बताया कि इस स्थिति से निपटने के लिए एक व्यापक क़ानून बनाये जाने के लिए सरकार के साथ विचार-विमर्श चल रहा है।

परिषद् द्वारा जारी एक रिपोर्ट के हवाले से डॉ. लूथरा ने बताया कि देश में कम से कम दस करोड़ पुरुष तथा पांच करोड़ महिलाएं तम्बाकू का सेवन करते हैं। उन्होंने बताया कि देश में तम्बाकू के सेवन का चिन्ताजनक पहलू यह है कि भारत में महिलाओं में तम्बाकू का सेवन तेज़ी से बढ़ रहा है। विकसित देशों की तम्बाकू सेवन करने वाली महिलाओं की तुलना में भारतीय महिलाओं को तम्बाकू सेवन से और ज्यादा नुकसान होता है क्योंकि वे पहले से ही कुपोषण की भी शिकार होती हैं और उनका विवाह भी अपेक्षाकृत जल्दी होता है।

डॉ. लूथरा ने बताया कि तम्बाकू सेवन पर नियन्त्रण पाने के लिए एक व्यापक क़ानून बनाने के लिए सरकार स्वास्थ्य विशेषज्ञों व सैद्धिक संस्थाओं के बीच विचार विमर्श चल रहा है। उन्होंने कहा कि परिषद् का सुझाव है कि तम्बाकू के सभी उत्पादों की क्रीमों धीरे-धीरे कार्बो काफ़ी बढ़ा दी जाए ताकि वह लोग की पहुंच से बाहर हो जाए। डॉ. लूथरा ने स्वीकार किया कि सिगरेटों के पैकेटों पर लिखी वैधानिक चेतावनी कि 'सिगरेट स्वास्थ्य के लिए खतरनाक है' मज़ाक बन कर रह गई है। इसे क्षेत्रीय भाषाओं में लिखने के अलावा पैकेटों पर चित्रों द्वारा इससे होने वाले दुष्परिणामों से भी अवगत कराया जाए ताकि निरक्षर भी इसे समझ सकें। उन्होंने कहा कि प. बंगाल, तमिलनाडू, कर्नाटक, केरल, महाराष्ट्र तथा गुजरात में सिनेमाघरों, वाहनों शैक्षणिक संस्थानों तथा अस्पतालों जैसे स्थलों पर धूपपान पर पाबन्दी लगा दी गई है। इस तरह के क़ानून अन्य राज्यों में भी बनाये जाने चाहिए।

डॉ. लूथरा ने बताया कि परिषद् तम्बाकू सेवन के दुष्परिणामों से जनता को सावधान करने के लिए स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम भी कर रही है। परिषद् का प्रयास होगा कि युवाओं को विशेष तौर पर इन खतरों से आगाह किया जाए क्योंकि यह ब्यसन उनमें सबसे ज्यादा पाया जाता है।

-दैनिक नवभारत टाइम्स, जयपुर दि. ३-२-९० से साभार

टिप्पणी - यह अख़बारी कतरन कम्पोज़ की जा चुकी थी, इसके बाद श्री हकीम इब्राहीम नादिर, हैदरी शिफ़ाख़ाना, झालरापाटन (राज.), श्री अनुज कंसल गोकुल पेट, नागपुर, श्री विष्णुप्रसाद शर्मा, रामपुरा बाज़ार, कोटा और वैद्य श्री शिवकुमार श्रीवास्तव, फूलपुर रामा (प्रतापगढ़) से भी यह कतरन प्राप्त हुई है।

सावधान ! कैंसर किसी को भी हो सकता है !!

कैंसर रोग के विषय में प्रामाणिक, वैज्ञानिक एवं तथ्यपूर्ण जानकारी प्रस्तुत करने के उद्देश्य से हम यह विवरण, भेंट वार्ता के रूप में, इसलिए प्रकाशित कर रहे हैं कि सर्व साधारण पाठकगण कैंसर जैसे कठिन-साध्य, व्यय-साध्य एवं कई बार असाध्य सिद्ध होने वाले दुष्ट रोग के विषय में आवश्यक एवं उपयोगी जानकारी प्राप्त कर सकें। इस लेख को पढ़ कर पाठकगण यह तो समझ ही लेंगे कि पश्चिमी चिकित्सा विज्ञान के मतानुसार कैंसर रोग किन कारणों से होता है और इसके प्रारम्भिक लक्षण क्या होते हैं। यदि दुर्भाग्यवश ऐसे लक्षण किसी को प्रकट होने लगें तो उसे तत्काल आवश्यक जांच कराने के लिए योग्य और अनुभवी चिकित्सक से सम्पर्क करना चाहिए। यह जानकारी और प्रेरणा देना इस लेख की मुख्य कथ्यवस्तु है।

एक बात हम अपनी ओर से भी कह देना मुनासिब समझते हैं। हितोपदेश में कहा है- 'प्रक्षालनाद्धि पङ्क्त्य दूरादस्पर्शनं वरम्।' (हितोपदेश-१७७) अर्थात् कीचड़ में पैर डाल कर फिर धोने की अपेक्षा कीचड़ से दूर रहना ही अच्छा है। अंग्रेजी में कहा है- Prevention is better than cure. — अर्थात् इलाज कराने की अपेक्षा रोगों से बचाव करना अधिक अच्छा है लिहाजा हमें अपना आहार-विहार और आचरण ऐसा रखना चाहिए कि हम कैंसर रोग के चंगुल में फँसने से बचे रह सकें। जो लोग उचित आचरण, नियमित आहार-विहार और नियमों के पालन करने में लापरवाही करते हैं और ऐसी बातों की खिल्ली उड़ाते हैं उन्हें इस लेख को पढ़ कर सावधान हो जाना चाहिए। गलत काम के नतीजे भी गलत ही होते हैं यह कभी न भूलें।

तथ्य स्पष्ट हुआ कि ईश्वर ने शरीर की रचना तो हुए इसकी प्रत्येक प्रक्रिया और प्रणाली को तैयार कर दिया है, उसे बदला नहीं जा सकता। किसी भी कारण से बदलाव अज्ञ है तो यह प्राकृतिक होने से रोग उत्पन्न करने का कारण जाता है। हमारे पूर्वज ऋषि-मुनियों ने इस रहस्य जान लिया था क्योंकि वे शरीर की समस्त प्रणाली आदि के गहरे जानकार थे। जितना ज्ञान था उतना तो आज के शरीर शास्त्री भी जानते। इस रहस्य को जान कर ही उन्होंने आचरण तथा आचार विचार के ऐसे नियम सिद्धान्तों का विधान प्रस्तुत किया था जो हमें स्वस्थ और निरोग रखने का मूलधार सिद्ध हुआ। तीर्थ सभ्यता और परम्परा की अनेक मान्यताएँ वैज्ञानिक और हितकारी हैं। यह भारतीय परंपरा की ही विशिष्टता है कि उसने अनेक स्वास्थ्य क और समाज के लिए हितकारी नियमों व शान्तियों को धर्म से जोड़ दिया या उन्हें धर्म का दे दिया ताकि उनका पालन करना अनिवार्य हो जा सके। लोग धार्मिक कर्मकाण्ड मान कर इन बातों पर अमल करते रहें। आखिर धर्म मतलब क्या है? भारतीय दर्शन ने धर्म उसे ही जिसे धारण किया जाए और जो इस जीवन और आगामी जीवन का विकास करे, कल्याण प्रकृति के अनुसार आचरण करना ही धर्म है। इसके विपरीत आचरण करना अधर्म है। धर्म के अनुसार होना याने प्राकृतिक अवस्था में स्वस्थ है और विपरीत अवस्था में होना अस्वस्थ है। इससे सिद्ध हुआ कि धर्म स्वस्थ और अधर्म अस्वस्थ है। स्वस्थ रहना धर्म है

और कैंसर होना अधर्म है। हारमोन्स के मामले में ऐसा अधर्म कैसे होता है इसे ज़रा समझें।

एक उम्र होती है एक समय होता है जब शरीर में हारमोन्स विकसित होते हैं और शारीरिक प्रक्रियाओं में कुछ परिवर्तन होते हैं जैसे युवावस्था का आगमन और इसके बाद की सभी तत्सम्बन्धी प्रक्रियाएँ होना। यदि हम इन प्रक्रियाओं को रोके या इसमें कोई फेरबदल करें तो यह कार्य प्रकृति-विरुद्ध होगा। इस तरह हम प्रकृति के विरुद्ध जाने लगेंगे। याद रखने योग्य बात यह है कि जब भी प्रकृति के विरुद्ध कोई कार्य किया जाएगा तभी प्रकृति भी विरुद्ध प्रतिक्रिया करेगी। जल की प्रकृति बहना है और बहता हुआ जल ही शुद्ध रहता है। जब नदी पर बांध बांधा जाता है तब पानी इकट्ठा तो हो जाता है पर बहना फिर भी नहीं छोड़ता, किसी न किसी मार्ग से बहता ही है। इसे रोका नहीं जा सकता। सही जगह बहने से रोकेंगे तो गलत जगह से बहेगा। इससे यह बात साफ़ हो जाती है कि यदि हम प्रकृति-विरुद्ध कोई काम करेंगे तो इसका दण्ड हमें भुगतना ही पड़ेगा चाहे वह किसी भी रूप में हो। उनमें से एक रूप स्तन या गर्भाशय का कैंसर होना है।

गर्भाधान रोकने के लिए हारमोन्स का प्रयोग शुरू किया गया, इसका बुरा असर इसीलिए पड़ा और पड़ रहा है क्योंकि यह प्रकृति के नियमों में हस्तक्षेप करना है, प्रकृति के विरुद्ध कार्य करना है। अध्ययन करने पर पता चला है कि जो महिलाएँ गर्भ निरोध (जिसे हमारे देश में 'परिवार नियोजन' करना कहते हैं) करने के लिए लम्बे समय तक हारमोन्स का सेवन करती हैं उनको स्तन कैंसर होने

की शिकायत हो सकती है और हुई है। यहाँ एक सवाल यह पैदा हो सकता है कि जो महिलाएँ ऐसे हारमोन्स का सेवन नहीं करती लेकिन उन्हें बच्चे नहीं होते उन्हें स्तन कैंसर क्यों हो जाता है? इसका जवाब यह है कि स्त्री शरीर की प्राकृतिक संरचना इस ढंग की है कि हर माह, माहवारी शुरू होते समय कुछ हारमोन्स बढ़ते हैं और माहवारी जाने के बाद कम हो जाते हैं। यह प्रक्रिया हर माह होती रहती है। इसी से स्त्रियों के स्तन बढ़ते और घटते हैं। इस सम्पूर्ण प्रक्रिया का निर्वाह भली भाँति हो सके इसके लिए स्त्री का गर्भ धारण करना अनिवार्य है क्योंकि यह प्रकृति के नियम के अनुकूल काम है। अगर वह गर्भ धारण नहीं करती, इस कार्य में रुकावट डालती है तो वह प्रकृति-विरुद्ध काम करती है। यह बात सेक्स से इतनी जुड़ी हुई नहीं है जितनी स्त्री-शरीर की प्राकृतिक व्यवस्था से जुड़ी हुई है।

जो स्त्री शादी नहीं करती, गर्भ धारण नहीं करती, बच्चे पैदा नहीं करती, स्तनपान नहीं कराती, अनचाहे गर्भ धारण हो जाने पर गर्भपात करा देती है तो वह प्रकृति के नियमों के विपरीत आचरण करती है और इससे उसके शरीर में बनने वाले हारमोन्स का उचित उपयोग नहीं हो पाता। उचित उपयोग नहीं हो पाता तो हारमोन्स अन्दर ही अन्दर शरीर के सेल्स को एबनारमल (Abnormal) याने असामान्य करते रहते हैं। इसका एक परिणाम कैंसर होना हो सकता है।

इतनी बातों का पता चलने पर यह निष्कर्ष सामने आया कि हारमोन्स का असन्तुलन कैंसर उत्पन्न करने का कारण हो सकता है तो यह विचार किया गया कि यदि हारमोन्स के कारण स्तनों का कैंसर हो सकता है तो कुछ ऐसे भी हारमोन्स भी हो सकते हैं जो दूसरे प्रकार के कैंसर उत्पन्न करने में कारण होते हों। इस पर खोज की गई जिससे पता चला कि शरीर में जो हारमोन्स बनते हैं वे दो मामलों के लिए खास तौर पर ज़रूरी होते हैं। इनमें से एक मामला सेक्स याने यौनांगों से सम्बन्धित है और यौनांग हारमोन्स से प्रभावित होते रहते हैं। अगर इन हारमोन्स में बदलाव आये, कमी-बढ़ी हो तो इनका जो प्राकृतिक सन्तुलन होता है उसमें भी बदलाव आएगा। यह बदलाव अप्राकृतिक और असामान्य होगा तो शरीर के सेल्स भी असामान्य रूप धारण करने लगेंगे और यह स्थिति कैंसर उत्पन्न करने में कारण बन सकती है। जैसे गर्भाशय के कैंसर पर विचार करें।

गर्भाशय के कैंसर के कुछ खास कारण होते हैं। सर्वे करने पर यह पता चला कि गर्भाशय के कैंसर अमेरिका में कम और भारत में ज्यादा होते पाये गये हैं जबकि स्तन के कैंसर के मामले में भारत में कम और अमेरिका तथा अन्य पश्चिमी देशों में अधिक पाये गये। ऐसा क्यों है या इसके

यहां एक महिलाएं ऐसे उन्हे बच्चे है? इसका एक संरचना शुरू होते हवारी जाने माह होते और घटते नी भांति हो ना अनिवार्य मुकुल काम इस कार्य में प्रेरक का डी हुई नहीं स्थिति से जुड़ी

धारण नहीं करती, त करा देते त आचरण बनने वाले ता। उचित रह ही अन्य (mal) याने क परिणाम

यह निष्कर्ष लन कैसर यह विचार स्तनों का रमोन्स भी उत्पन्न करने आई जिससे ते हैं वे दो हैं। इनमें स्थिति है रहते हैं। कमी-वेशी है उसमें तिक और असामान्य ति कैसर गर्भाशय

स कारण गर्भाशय में ज्यादा के मामले य पश्चिमी या इसके

क्या कारण है इस पर जब विचार किया गया तो पता चला कि अविवाहित महिला को स्तन कैसर हो सकता है पर गर्भाशय का कैसर नहीं होता। अब यह सवाल पैदा हुआ कि ऐसे हारमोन जो स्तन कैसर पैदा करते हैं क्या गर्भाशय में कैसर न होने देने में मदद करते हैं? इस पर विचार किया गया तो पाया गया कि ऐसी बात तो नहीं है पर कुछ ऐसे हारमोन्स होते हैं, जो गर्भाधान नहीं होता इसलिए बनते ही नहीं हैं। ऐसे हारमोन्स बनते नहीं, बढ़ते नहीं इसलिए गर्भाशय में कैसर होता नहीं। तो जिनको बार-बार गर्भाधान होगा उनके हारमोन्स बार-बार बढ़ेंगे क्योंकि हारमोन्स गर्भाधान होने पर बढ़ते हैं वैसे नहीं बढ़ते, हारमोन्स बार-बार बढ़ेंगे तो ऐसा पाया गया है कि इससे भी गर्भाशय के कैसर की सम्भावना बनती है।

तो देखिए, प्रकृति ने दोनों चीजें रखी हैं कि गर्भाधान न हो तो भी कैसर हो सकता है और गर्भाधान बार-बार हो तो भी कैसर हो सकता है। इसलिए बीच की स्थिति याने मध्य मार्ग का होना अच्छा होता है और भारतीय संस्कृति की परम्परा और रीति-नीति भी हमें अति से बचने तथा मध्यम मार्ग पर चलते हुए उचित आहार-विहार एवं आचार-विचार का पालन करने की प्रेरणा देती है, निर्देश देती है, जो कि प्रकृति के नियमों के अनुकूल है, सन्तुलित है। इन निर्देशों और नियमों का ठीक से पालन किया जाए तो कैसर से बचे रह सकते हैं।

विदेशों में, स्त्री-पुरुष जिस कैसर से सर्वाधिक ग्रस्त पाये गये हैं, वह है फेफड़े का कैसर। फेफड़े का कैसर पुरुषों में ज्यादा पाया गया है बल्कि पुरुषों में फेफड़े का ही कैसर होना ज्यादा पाया गया है। इस मामले में यह खोज की गई कि फेफड़े का कैसर जेनेटिक कारणों से होता है, या हारमोन्स का सन्तुलन बिगड़ने से होता है या फिर कोई और कारण भी है। कई साल तक काफ़ी खोजबीन और अनेक सर्वे करने के बाद यह पाया गया कि कई सालों तक रोज़ाना लगातार धूम्रपान करने से फेफड़े का कैसर हो रहा है। एक आश्चर्यजनक तथ्य यह भी सामने आया है कि फेफड़े के कैसर के मामले भारत में कम और पश्चिमी देशों में ज्यादा होते पाये गये हैं, विशेष कर अमेरिका में।

यह मालूम हो जाने पर भी कि धूम्रपान करने वालों को फेफड़े का कैसर हो रहा है, वैज्ञानिक अभी तक यह नहीं जान पाये हैं कि इस कैसर का सम्बन्ध जेनेटिक्स से है या नहीं, हारमोन्स से है या नहीं पर यह बात ज़रूर साफ़ हो गई है कि लगातार लम्बे समय तक धूम्रपान करने से कैसर होने की स्थिति उत्पन्न हो सकती है। खोज करने पर यह पाया गया कि किसी भी देश या प्रजाति का व्यक्ति यदि अमेरिका में रहता हो तो किसी सामान्य आबादी में रहने वालों के मुकाबले, उस व्यक्ति को फेफड़े

व्यसन इसीलिए खराब, त्याज्य और स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होता है कि यह हमें अति की ओर ले जाता है। अति करने पर अति आचरण करना ही व्यसन कहलाता है और अति आचरण को ही अत्याचार कहते हैं। लिहाज़ा सभी प्रकार के व्यसन अपने आप के प्रति किये गये अत्याचार होते हैं। और शास्त्र ने अति सर्वत्र वर्जयेत् वह कर अति का निषेध किया है।

का कैसर होने की सम्भावना सोलह गुनी ज्यादा होगी। मान लीजिए कि आमतौर पर १०० में से १ व्यक्ति को फेफड़े का कैसर होता है तो धूम्रपान करने वाले १०० व्यक्तियों में १६ को फेफड़े का कैसर होता पाया जाएगा याने धूम्रपान करने से फेफड़े का कैसर होने की सम्भावना सोलह गुनी बढ़ जाती है। यह प्रतिशत बहुत बड़ा है लिहाज़ा इस पर विचार किया गया कि धूम्रपान करने से कैसर होता क्यों है? इस क्यों का जवाब पाने के लिए आज भी वैज्ञानिक खोज में जुटे हुए हैं। सब तरफ़ कोशिश चल रही है कारणों को जानने की पर अभी तक न तो इसका सम्बन्ध जेनेटिक्स से कर पाये हैं और न किसी अन्य पक्ष से, पर यह तो बिल्कुल साफ़ तौर पर साबित हो चुका है कि धूम्रपान का धुआँ जब फेफड़ों से टकराता है तो फेफड़ों की झिल्ली, धुएँ में मौजूद निकोटिन तथा अन्य तत्वों को, खींच लेती है और खाली धुआँ बाहर आ जाता है। यह झिल्ली की स्वाभाविक कार्यप्रणाली है कि जब भी धुआँ झिल्ली से टकराये तब झिल्ली धुएँ के तत्व खींच ले। इस तरह झिल्ली के सेल्स में ये तत्व इकट्ठे होते रहते हैं जिससे सेल्स अपनी स्वाभाविक स्थिति छोड़ कर बढ़ने लगते हैं और फेफड़े में कैसर बन जाता है।

इस स्थिति से बचाव करने के लिए, सन १९७२ के बाद में, अमेरिकी सरकार ने एक क़ानून लागू करने की कोशिश की और सारे देश में जहां

भी धूम्रपान का विज्ञापन हो वहां, - 'धूम्रपान स्व के लिए हानिकारक है' यह सूचना अंकित अनिवार्य कर दिया गया। सिगरेट के पैकेट पर यह सूचना अंकित करना अनिवार्य कर दिया लेकिन धूम्रपान करने वालों पर इसका असर नहीं पड़ा। शुरू-शुरू में कुछ असर भी और सिगरेट के व्यवसाय में थोड़ी कमी आई थी पर जल्दी ही यह असर दूर हो गया लोग पहले से भी ज्यादा धूम्रपान करने लगे। सूचना एक मज़ाक बन कर रह गई है क्योंकि धूम्रपान करने वाला इसे पढ़ता भी है और धूम्र भी करता है गोया इसे मुंह चिढ़ाता है। हमारे भारत ने भी इसकी नकल करते हुए यह सू विज्ञापनों और सिगरेट के पैकेटों पर अंकित अनिवार्य कर दिया और यहां भी इस सूचना मिट्टी पलींद हो रही है।

बाद में अमेरिकी सरकार ने मामलों गम्भीरता को समझा और ऐसे ठोस कारगर उठाये कि वहां धीरे-धीरे धूम्रपान में कमी लगी। अभी गत वर्ष, लगभग दस वर्ष की अवधि के बाद, मैं दोबारा अमेरिका गया था तो यह कर चकित रह गया कि वहां फेफड़ों के होने के मामलों में साल-दर-साल कमी होती रही है। मैंने मालूम किया तो वहां के लोग बताया कि वहां कई सार्वजनिक स्थानों, कार्यालयों एवं ऐसे स्थानों पर, जहां लोग इकट्ठे होते

कमज़ोरी

आज सौ में से लगभग ८० आदमी किसी न किसी शारीरिक कमज़ोरी या व्याधि के शिकार मिलते हैं। सबसे बड़ी शिकायत धातु-दौर्बल्य और यौन-शक्ति में कमी की पाई जाती है यह हम अपने चिकित्सा और औषधि कार्य से सम्बन्धित गत २०-२२ वर्ष के अनुभव के आधार पर दावे के साथ कहते हैं। धातु विकार, स्नायविक दौर्बल्य, स्वप्नदोष, शीघ्रपतन आदि शिकायतें शारीरिक कमज़ोरी के कारण ही होती हैं। धूम्रपान करने वाला दम लगाते से ही जिस स्फूर्ति का अनुभव करता है वह ज्यादा टिकाऊ नहीं होती और दूध के उफान की तरह जल्दी ही बैठ जाती है। लम्बे समय तक टिके रहने के लिए दम मज़बूत होना चाहिए। यह नहीं कि दो मिनट में दम फूलने लगे। और जब हम खुद अपने हाथों से ही अपनी दम में आग लगा कर दम का दम निकालते रहेंगे तो दम भी आखिर कब तक दम मारेगा? शारीरिक रूप से मोटे तगड़े होने से भी इस मामले में कुछ होता जाता नहीं जब तक शरीर अन्दर से ठोस और दमदार न हो। इसीलिए धूम्रपान करने वाला मोटा तगड़ा होते हुए भी कमज़ोर होता जाता है।

मान करना कानूनन निषिद्ध कर दिया गया है।
दण्डनीय अपराध घोषित कर दिया गया है।
वहां सार्वजनिक खुले स्थानों पर सिगरेट पीता
। व्यक्ति दिखा ही नहीं। अब विचार करें तो
समझ में आता है कि धूम्रपान में कमी होने
फेफड़ों के कैंसर में भी कमी हुई इसलिए फेफड़ों
कैंसर का कारण धूम्रपान ही होना चाहिए। सन
३० के आसपास जब यह खोज पूरी हुई और
निष्कर्ष सामने आया कि धूम्रपान बढ़ने के साथ
डों का कैंसर भी बढ़ रहा है तो यह बात सिद्ध
गई थी कि धूम्रपान भी कैंसर उत्पन्न करने में
कारण है। सन १९६० तक फेफड़ों का कैंसर
में को अधिक और महिलाओं को कम होता
। गया क्योंकि तब तक पुरुषों की अपेक्षा महिलाएं
धूम्रपान करती थीं पर १९६० के बाद महिलाओं
भी धूम्रपान बढ़ने लगा तो उनको भी फेफड़ों
कैंसर होने के मामले बढ़ने लगे। इससे यह
। सही सिद्ध हो गई कि धूम्रपान से फेफड़ों का
र होता है।

जब धूम्रपान का सम्बन्ध कैंसर से दिखाई
लगा तो यह विचार किया गया कि क्या अन्य
र के धुएँ भी कैंसर उत्पन्न करने में कारण हो
ते हैं? इस दिशा में जब सर्वे किया गया तो
चला कि ऐसे महानगरों और औद्योगिक नगरों
कैंसर ज्यादा हो रहा है जहां बड़े-बड़े कारखाने
पेट्रोकेमिकल्स और अन्य केमिकल्स के
रखने हैं जिनसे धुआँ निकलता रहता है और
यु मण्डल को दूषित करता रहता है। ऐसे
नगरों में फेफड़ों की खराबी से होने वाले रोग,
य रोग और त्वचा रोग होने के अलावा कैंसर
का प्रतिशत ज्यादा पाया गया। विषाक्त धुएँ
प्रभावित वायुमण्डल एवं वातावरण कई रोगों के
लावा कैंसर को भी बढ़ावा दे रहा है यह बात
द्व हो गई तो ऐसे कारखानों को कानूनन बस्ती
हटा कर बाहर काफ़ी दूरी पर स्थापित करवाने
कार्यवाही अनेक महानगरों में की गई और दस
में ही इसका सुपरिणाम सामने आ गया। जब

कि गत दस सालों में सिर्फ कैंसर में ही नहीं बल्कि
फेफड़ों के रोगों, हृदय रोगों एवं त्वचा रोगों में भी
कमी हुई है। इससे सिद्ध हुआ कि दूषित पर्यावरण
भी कैंसर उत्पन्न करने में एक कारण है। विदेशों
में सिर्फ कल कारखाने ही नहीं मोटर गाड़ियाँ भी
धुआँ छोड़ कर वायुमण्डल को दूषित करती हैं
जिनकी संख्या हमारे देश में उपलब्ध मोटर गाड़ियों
से कई गुना ज्यादा है। हमारे देश में भी वायु-प्रदूषण
तेज़ी से बढ़ता जा रहा है, औद्योगीकरण बढ़ने से
कल-कारखाने बढ़ते जा रहे हैं जो प्रदूषण बढ़ा रहे
हैं। इससे यह खतरा पैदा हो गया है कि यदि हमारे
देश में तेज़ी से बढ़ रहे इस प्रदूषण को रोकने और
कम करने के उचित तथा कारगर उपाय तुरन्त नहीं
किये गये तो आगामी कुछ ही वर्षों में हमारे देश
की स्थिति वैसी ही शोचनीय हो जाएगी जैसी
५-१० वर्ष पहले पश्चिमी देशों की थी लेकिन अब
उतनी नहीं है और धीरे-धीरे सुधरती जा रही है
क्योंकि पश्चिमी देशों में नाना प्रकार के वैज्ञानिक
एवं वैधानिक उपाय करके स्थिति को सुधारने और
अच्छी करने के भरपूर उपाय किये जा रहे हैं।

यह हमारे देशवासियों का दुर्भाग्य है कि
हम पश्चिम की कई बातों का अश्वानुकरण कर रहे
हैं लिहाज़ा किसी भी चीज़ की अच्छाई-बुराई देख
नहीं पा रहे हैं। कोई अच्छी चीज़ हो तो उसे ग्रहण
करना बुरा नहीं पर बुरी चीज़ को किसी भी कारण
से ग्रहण करना अच्छा सिद्ध नहीं हो सकता। जो
भी चीज़ हमें शारीरिक और मानसिक रूप से ही
नहीं बल्कि आचार-विचार के रूप से भी स्वस्थ
रखने में सहायक हो वह चीज़ अच्छी है और जो
सहायक न हो बल्कि इसके विपरीत प्रभाव और
परिणाम करने वाली हो वह चीज़ कितनी भी सुहानी
और मजेदार हो पर अच्छी नहीं हो सकती, हितकारी
नहीं हो सकती।

मैं समझता हूँ कि कैंसर उत्पन्न करने वाले
खास खास कारणों की चर्चा हो चुकी है अब एक
कारण और रहा जाता है जो आम आदमी के समझ

में आया तो नहीं पर थोड़ा इशारा इस कारण के
विषय में कर देना ज़रूरी है। यह कारण है वायरस
वायरस एक प्रकार के अत्यन्त सूक्ष्म जीवाणु को
कहते हैं जो कि एलोपैथिक चिकित्सा विज्ञान के
मान्यता के अनुसार हर तरह की बीमारी को पैदा
करने में कारण माना गया है यहां तक कि संतान
जुकाम जैसी साधारण बीमारी के लिए भी वायरस
को कारण माना गया है। साधारण या कठिन
बीमारियां वायरस के कारण होती हैं और इनका
इलाज उचित निदान करके हो भी जाता है लेकिन
जैसे इन्फ़ेक्शन के कारण, वेकटीरिया के कारण उत्पन्न
होने वाले रोगों का इलाज एण्टी-बायोटिक दवाओं
देकर कर लिया जाता है उस तरह से वायरस के
खिलाफ़ कोई एण्टी-वायरस इलाज अभी तक
मिला नहीं है। इसी तरह कैंसर की कुछ किस्में हैं
और उन किस्मों के कैंसर उन जगहों पर पाये जाते
हैं जहां कोई विशिष्ट प्रकार का वायरस पाया जाता
है। एक बीमारी है हाचिकिन्स, जो सारे संसार में
हमारे देश में भी पाई जाती है, जिसका कारण अभी
तक ज्ञात नहीं हो सका है, यह लिम्फेटिक ग्लैंड
का ट्यूमर होता है और कोई वायरस ही इसके
पैदा करने में कारण होता है। वायरस के विषय में
भारी खोजबीन चल रही है और यह जानने के
कोशिश की जा रही है कि किस प्रकार के वायरस
कारण होते हैं या वायरस के अलावा और भी
कोई ऐसे तत्व हैं जो कैंसर पैदा करने में सहायक
होते हैं। अभी विज्ञान को वायरस के विषय में
पूरी तरह जानकारी प्राप्त हो नहीं पाई है। यह
वायरस 'एड्स' नामक भयानक रोग को उत्पन्न
करने में भी कारण होता है। यह रहस्य भी अभी
१-२ वर्ष के कठिन परिश्रम द्वारा किये गये रिसर्च
से खुला है पर इसका इलाज अभी भी नहीं मिला
पाया है। किसी को 'एड्स' हो गया तो इसका
मतलब यही हुआ कि वह व्यक्ति कुछ समय के
ही मेहमान है बाक़ी उसकी मृत्यु 'एड्स' के
कारण होना निश्चित है। चिकित्सा विज्ञान भरपूर
प्रयत्न करके कैंसर उत्पन्न करने वाले वायरस और
इसका इलाज खोजने में लगा हुआ है, कुछ वेकसीन
बनाये भी गये हैं इसका इलाज करने के लिए।
हमें आशा करना चाहिए कि विज्ञान इस दिशा में
जल्द से जल्द सफलता प्राप्त करे। इस विषय में
ज्यादा चर्चा करना आम लोगों के लिए व्यावहारिक
रूप से उपयोगी नहीं इसलिए विशेष विवरण देना
ज़रूरी नहीं। इस प्रकार की जानकारी का उपयोग
चिकित्सक, चिकित्सालय और शोध-संस्थानों द्वारा
ही किया जा सकता है, आम लोगों द्वारा नहीं।
समझता हूँ कि लक्षणों और कारणों के विषय में
काफ़ी चर्चा हो चुकी है लिहाज़ा अब इस चर्चा को
अगली बैठक तक के लिए स्थगित करें। (क्रमशः)

डॉ. सतीश शुक्ला का पता है -

खुद की गलती

आज सभी प्रकार के नशों में सबसे ज्यादा यह धूम्रपान ही सबसे अधिक प्रयोग में देखा
जाता है। गांव के किसान मजदूर से लेकर शहर के बड़े लोग बीड़ी, सिगरेट, सिगार, पाइप
(चुरट) आदि का सेवन करते हैं। यहां तक कि ऐसे तथाकथित साधू बाबाओं के भी दर्शन
होते रहते हैं जो 'लगे दम तो मिटे गम' का नारा लगा कर गांजे व चरस की चिलम लगाया
करते हैं। पर यह कठोर सत्य है जिसे धूम्रपान करने वाले भी अनुभव करते हैं कि इस लत से
उनका शरीर अन्दर ही अन्दर खोखला हो जाता है। वे मन के गुलाम होकर यह लत छोड़ भले
ही न पाते हों पर इतना तो अवश्य सोचते हैं कि काश! यह लत न लगी होती तो न तो कलेजा
फुंका होता और न शरीर ऐसा बेजान हुआ होता। तम्बाकू, गाँजा आदि के विषाक्त प्रभाव से
सारा शरीर ही कमज़ोरियों का घर बन जाता है। मज़े की बात यह है कि हम खुद ही तो गड़ड़ा
खोदते हैं, खुद ही उसमें कूद जाते हैं और फिर उसमें से निकलने के लिए हाथ पैर फेंकते हैं।

मेरे द्वारा अनुभूत योग

ग्रीष्म ऋतु में सेवन योग्य परीक्षित उत्तम योग

□ वैद्य कन्हैयालाल रा. शर्मा
(खुड़सिया)



डॉ. (श्रीमती) चरनजीत घुई

नगर के वयोवृद्ध कुशल चिकित्सक पं. कन्हैयालाल शर्मा से प्राप्त होने वाले अनुभूत नुस्खे धारावाहिक रूप से प्रकाशित किये जा रहे हैं ताकि निरोगधाम के पाठक इन सरल, सस्ते, घरेलू और गुणकारी नुस्खों से लाभ उठा सकें। यहां ग्रीष्मकाल में सेवन योग्य कुछ ऐसे नुस्खे प्रस्तुत किये जा रहे हैं जो पाचन शक्ति ठीक रखने, शरीर में बलपुष्टि बढ़ाने और स्वास्थ्य की रक्षा करने वाले सिद्ध हुए हैं।

अपने अनुभव के विशाल भण्डार से चुने हुए अनुभूत और गुणकारी नुस्खे गत पांच वर्ष से निरन्तर रूप से देते आ रहे पं. कन्हैयालालजी शर्मा के प्रति हम हमारी ओर से और निरोगधाम के पाठक जगत की ओर से कृतज्ञता व्यक्त करते हैं और वैद्यजी की सराहना करते हैं कि वे निस्वार्थ भाव से यह सेवाकार्य करते आ रहे हैं। इस जमाने में लालच के बिना, सिर्फ प्रोपकार की भावना से काम करने वाले बड़ी मुश्किल से मिलते हैं। 'कृतेच प्रति कर्तव्यं एष धर्म सनातनः' के अनुसार जो हमारे साथ भलाई करे उसके प्रति कृतज्ञ रहना आर्य संस्कृति की सनातन रीति है, सनातन धर्म है। इस परम्परा के अन्तर्गत हम सबको पं. कन्हैयालालजी शर्मा के प्रति अनुगृहीत होना ही चाहिए। ग्रीष्मकाल में स्वास्थ्य की रक्षा करना और शरीर को बलिष्ठ बनाये रखना कठिन होता है। ऐसी ऋतु में सेवन योग्य बलकारी नुस्खे वैद्यजी से प्राप्त हुए हैं सो हां प्रस्तुत हैं।

पाचक पेय - यदि हमारा पाचन-संस्थान ठीक से काम करता रहे तो हम रूखा-सूखा खाकर भी स्वस्थ और बलवान बने रह सकते हैं वरना शैथिल्य और मूल्यवान आहार लेकर भी स्वस्थ तथा बलवान नहीं रह सकेंगे क्योंकि खाया-पिया अंग लगेगा ही नहीं। ग्रीष्म-ऋतु में अक्सर पाचन क्रिया धीमी हो जाती है और पाचनशक्ति कमजोर हो जाती है। ऐसी स्थिति से बचने के लिए यह नुस्खा सेवन करें -

संस्थानमक, काला नमक, भुना हुआ सफेद जीरा और कालीमिर्च - चारों २५-२५ ग्राम लेकर अलग-अलग कूट पीस कर खूब महीन चूर्ण कर लें और अच्छी तरह से मिला कर एक शीशी में भर कर रख लें। एक गांठ अदरक को कूट पीस

कर ताज़ा रस निकालें। इस रस की मात्रा के बराबर मात्रा में, नीबू का ताज़ा रस निकाल कर अदरक के रस में मिला लें और शीशी में रखा हुआ मिश्रण, रुचि व स्वाद के अनुसार मात्रा में, इस रस में डाल कर घोल लें और भोजन के आधा घण्टा पहले पी जाएं। रस की मात्रा १ से ३ चम्मच के बीच रख सकते हैं। इस प्रयोग से भूख खुल कर लगेगी, पाचन अच्छी तरह होगा, कण्ठ और गला साफ़ होगा, गले की खराश, सूजन व पीड़ाहोती होगी या टांसिल्ल में तकलीफ होगी तो ठीक हो जाएगी। पेट अच्छी तरह साफ़ होगा, वात व्याधि दूर होगी और जुकाम-नज़ले की शिकायत दूर होगी। अपच, अरुचि और कब्ज के रोगियों को यह प्रयोग आवश्यकता के अनुसार अवधि तक अवश्य करना चाहिए। ज्यादा दिन तक लेने पर भी लाभ के सिवाय कोई हानि नहीं। यह प्रयोग भोजन से पूर्व सेवन योग्य है। एक प्रयोग भोजन के बाद सेवन करने योग्य प्रस्तुत है।

कालीमिर्च ४, लौंग ४ और पाव चम्मच या अन्दाज़ से थोड़ा सा काला नमक एक कप पानी में डाल कर आग पर रख कर ढक्कन से ढक दें और मन्दी आंच पर उबलने दें। इसकी भाप न निकलने दें। जब आधा कप बचे तो उतार कर थोड़ा ठण्डा कर लें। इसे शाम के भोजन के आधा घण्टा बाद, दिन में सिर्फ एक बार, रोज़ाना १५ दिन तक, पिया करें। इससे भूख और पाचनशक्ति बढ़ेगी, शरीर में चुस्ती फुर्ती और शक्ति आएगी, गैस बनना बन्द होगा और खाया-पिया भली भाँति अंग लगने से शरीर पुष्ट और सुडौल होगा। कम से कम १५ दिन लगातार सेवन करें फिर बाद में जब तब इच्छा के अनुसार कभी कभी सेवन कर

बुरे संकल्प करने से मन में गन्दगी आती है इसलिए बुरे विचारों से बचना बहुत ज़रूरी है। मैं कुछ मं पर आपसे चर्चा करती हूँ।

सबसे पहला काम है बुरी संगति से रहना, बुरे लोगों के सम्पर्क में न रहना। यह खुली सी बात है कि शराबी के साथ रहेंगे तो शराब पीना सिखाएगा ताकि आप उसके प्याला-हम निवाला बन सकें। धूम्रपान करने वाला सिगरेट पीना सिखाएगा, ऐयाश होगा आपको ऐय्याशी की चकाचौंध में उलझाएगा। जल असर न भी हो तो भी धीरे-धीरे संगति का असर पड़ता तो है ही। इसलिए कुटिल विचार वाले निराशावादी और बुरे आचार विचार वाले लोगों की संगति न की जाए यह बहुत ज़रूरी है।

दूसरा काम है, - आत्म निरीक्षण (Self analysis) करना। यह देखते रहें कि मन में क्या बुरा विचार न आये, आये भी तो उसे टिकने न दें उस पर मनन चिन्तन न करें बल्कि उसे दिमाग से तुरन्त निकाल फेंकें वरना आप जितना उस विचार करेंगे वह उतना ही बलवान होता जाएगा बढ़ता जाएगा। कई बार किसी बुरे विचार की पुनरा याद ही ताज़ा हो जाती है जैसे किसी ने आपसे कुछ बुरी बात कही हो और उस व्यक्ति को देख कर या उसका ख्याल आने पर आपको उसकी क बुरी बात याद आ जाए और आप उसके प्रति बुरी

कारण-लेखमाला

रोग सम्बन्धी विस्तृत विवरण प्रस्तुत करने में से धारावाहिक लेखमाला- 'रोग उत्पत्ति के की जा सकी है। हमें खेद है कि इस लेखमाला ने वाले पाठकों को इस अंक में इस लेखमाला होगी। आगामी अंक में इस लेखमाला के का प्रवचन या पत्रकार वार्ता का विवरण सम्पादक

सोचने लगे, प्रतिशोध की भावना से, क्रोध भावना से तथा हिंसा की भावना से ग्रसित हो। उस व्यक्ति को पता भी नहीं चलेगा और मन ही मन उसके विषय में बुरे विचार करते मन में गन्दगी इकट्ठी करते चले जाएंगे। **कुछ भी नहीं पर मन ही मन बुरा सोच कर आप के भागी हो जाएंगे।** तो ऐसा आत्म निरीक्षण रहना चाहिए और काम, क्रोध, ईर्ष्या, द्वेष, आदि बुरे मनोवेगों को मन में आने ही नहीं चाहिए। **आ भी जाएं तो उसी तरह से निकाल फेंक देना चाहिए जैसे किसान खेत में पैदा वाली घास फूस और फ़ालतू पौधों को निकालता है।**

तीसरा काम है - प्रभु स्मरण करना। प्रभु धन्यवाद देते रहना कि तूने कितनी कृपा की कितनी सारी चीज़ें न सिर्फ़ बनाई बल्कि मुफ़्त में हमको दे दीं और देता चला जा रहा है। उसे जल, वायु, वनस्पति आदि देने के लिए वाद दें। हम छोटी-छोटी बातों के लिए लोगों धन्यवाद देते रहते हैं। हमारा रुमाल गिर जाए कोई उठा कर हमें दे दे तो हम कहते हैं- 'वाद, थैंक यू वेरी मच! पर कभी परमात्मा को वाद नहीं देते कि तूने हमारे साथ कितनी इयाँ की हैं। हमसे कोई ग़लती हो जाती है तो न हमारे मुँह से 'सॉरी' (Sorry) निकल जाता पर कभी परमात्मा के सामने सॉरी नहीं कहते, नहीं मांगते, प्रायश्चित्त नहीं करते। **अगर करते फिर दोबारा ग़लती करते ही क्यों?** कितनी बुरी है यह, नाशुक्राने की और कृतघ्नता की बात है कि हम प्रभु को स्मरण न करें, उसे धन्यवाद। **सुबह उठते ही सबसे पहले ईश्वर का ही**

नाम-स्मरण करना चाहिए। **उठते ही हमारे मन में आये वह प्रभु को स्मरण करने वाला ही होना चाहिए।** इसके लिए यह ज़रूरी नहीं कि आपने हाथ-मुँह धो लिया हो, स्नान कर लिया हो, बस उठते ही बिस्तर में ही सबसे पहले प्रभु को याद करना चाहिए। जो भी आपका इष्टदेव हो उसे याद करें, जिस भाषा में चाहें याद करें, इससे कोई फ़र्क नहीं पड़ता। भाषा तो मनुष्य ने बनाई है ताकि अपने विचार अपनी बात दूसरे मनुष्य तक पहुंचा सके। **भाषा अलग अलग होती है पर भाव एक ही होता है और प्रभु को भाषा से नहीं भाव से ही मतलब होता है इसलिए कहा गया है कि भगवान सिर्फ़ भक्त की भावना देखता है।** आप राम कहें या रहीम कहें, कृष्ण कहें कि करीम कहें, भगवान कहें या खुदा कहें गॉड कहें या वाहे-गुरु कहें - ये सब तो भाषा के भेद हैं, बाक़ी भावना सबकी एक ही है। इसलिए किसी भी नाम से पुकारें किसी भी देवता, इष्ट या पवित्र आत्मा के रूप में याद करें- **'सर्व देव नमस्कारं केशवं प्रति गच्छति'** - के अनुसार **सभी प्रकार के स्मरण सभी प्रकार की प्रार्थना और सभी प्रकार के नमस्कार उसी को ही अर्पित होते हैं क्योंकि सभी में वही प्रभु समाया हुआ है।** 'एकं सद्विप्रा बहुधा वदन्ति' के अनुसार वह परमात्मा एक ही है लेकिन विद्वान लोग उसे कई नामों से पुकारते हैं। तो उसे किसी भी भाषा में पुकारें वह सब भाषा जानता है, उसे किसी भी रूप में पुकारें, सब रूप उसी के हैं। यह भी ज़रूरी नहीं कि आप उसे याद करने के लिए खास टाइम निकालें, जब फ़ुरसत मिले तब याद करें, काम करते करते भी उसे याद करते रहें, आप काम करते रहें और उसकी याद बनी रहे, एक सुरति बनी

है। बस, बुरे विचार आपके मन में आ ही नहीं सकेंगे।

अगर आप बड़ी बड़ी प्रार्थनाएं न जानते हों, श्लोक, मन्त्र और वन्दना के स्तोत्र न जानते हों तो भी कोई हर्ज़ नहीं। अपनी सीधी सादी भाषा में ही उसे याद कीजिए, उसे धन्यवाद दीजिए क्योंकि आपके पास, आपका धन्यवाद ही है जो आप उसे दे सकते हैं बाक़ी तो सब कुछ उसी का दिया हुआ है। उसी से लिया हुआ ही यदि उसे देते हैं तो आप अपनी तरफ़ से कुछ नहीं देते क्योंकि आप के पास अपना ही है ही क्या सिवाय अहोभाव के, धन्यवाद के! आप सिर्फ़ यही कहते रहें कि हे प्रभो! तेरी महान कृपा है, तू सही राह दिखा, बुरी राह से बचा, तू ही मेरा सब कुछ है, तू ही पिता है, तू ही माता है, तू ही बन्धु और तू ही सखा है। जो ये माता-पिता और भाई-बन्धु हैं इनमें भी तो तू ही मौजूद है तो इतना ही काफ़ी है, ऐसी भावना ही प्रार्थना हो जाती है, इबादत हो जाती है।

यदि यह भावना आप हमेशा धारणा किने रहें तो माता पिता, भाई-बन्धु मित्र आदि सबके प्रति आपका व्यवहार वैसा ही हो जाएगा **जैसा भक्त का भगवान के प्रति होता है फिर आप किसी के भी साथ बुरा व्यवहार कर ही नहीं सकेंगे।** करना तो दूर ऐसा विचार भी आपके मन में नहीं आएगा। मन में अच्छे विचार ही आएंगे शुभ संकल्प ही आएंगे और आप बुराई से बच जाएंगे, मानसिक रोगों के शिकार होने से बच जाएंगे। यह तथ्य हमेशा याद रखें कि 'ईशावास्य मिदं सर्वं यत्किञ्च जगत्संजायते' के अनुसार पूरे संसार में, हर प्राणी में, हर वस्तु में वह सर्वव्यापी परमात्मा सदा मौजूद है। जैसे बिजली के अनेक उपकरण होते हैं तरह-तरह के उपकरण होते हैं, अलग-अलग पावर के बल्ब होते हैं ट्यूब होते हैं पर सभी में बिजली एक ही होती है शक्ति एक ही होती है वैसे ही **सारे संसार में एक ही शक्ति मौजूद है वह परम महान शक्ति अद्वितीय और अनुपम है और उसी को ईश्वर, प्रभु, खुदा, भगवान, गॉड, वाहे गुरु आदि अनेक नामों से हम याद करते हैं।** जो ऐसा सोचता है वह बुरा सोच नहीं सकता, जो ऐसा देखता है वह बुरा देख नहीं सकता, जो प्रभु को याद रखता है वह बुरा कर ही नहीं सकता, क्योंकि ऐसे व्यक्ति का मन हमेशा मन्दिर हो जाता है गोया उसका मन - **'तन्मे मनः शिवो संकल्पमस्तु'** - के अनुसार शुभ संकल्प वाला हो जाता है, और मनोविकार समाप्त हो जाते हैं। फिर उसे क्रोध नहीं आता, कपट के विचार नहीं आते, धोखा देने का ख्याल नहीं आता, काम क्रोध लोभ मोह आदि शत्रुओं से वह बचा रहता है और इस प्रकार वह मानसिक रोगी होने से बचा रहता है। चौथा काम है - प्यार की भावना रखना यह भावना भी एक ही होती है पर इसके अनेक होते हैं। विभिन्न रिश्ते होते हैं पर प्यार

धूम्रपान से मोतियाबिन्द की आशंका

नई दिल्ली १८ फरवरी (वार्ता)। शोधकर्ताओं को इस बात के प्रमाण मिले हैं कि धूम्रपान से आंखों में मोतियाबिन्द की आशंका बढ़ जाती है। अमेरिका के जोन होपकिंस विश्वविद्यालय के वैज्ञानिकों का मानना है कि धूम्रपान त्याग देने से प्रारम्भिक अवस्था के मोतियाबिन्द के प्रभाव को कम किया जा सकता है। उन्होंने बताया कि इस मोतियाबिन्द से नेत्रहीनता उत्पन्न होती है क्योंकि धूम्रपान से आंखों के लेंस का धुंधलापन बढ़ जाता है। मात्र अमेरिका में इससे प्रति वर्ष दस लाख से ज्यादा लोग प्रभावित होते हैं।

- दैनिक प्रभात खबर दि. १९-२-९० से साभार

प्रेषक - श्री धनंजय कु. ठाकुर

लोअर चुटिया, रांची (बिहार)

टिप्पणी - हिन्दी में एक कहावत है-आंखों के अन्धे और नाम है नयन सुख। जो वाकई आंखों से अन्धे हैं उनका नाम कुछ भी रख लें इससे कुछ फ़र्क नहीं पड़ता लेकिन जो आंखों के होते हुए भी अन्धे बने हुए हैं या अन्धे होने वाले काम कर रहे हैं उनको क्या कहा जाए वह समझ में नहीं आता। धूम्रपान करने से मोतियाबिन्द हो सकता है और नेत्रहीनता की स्थिति हो सकती है यह समाचार पढ़ कर भी अगर कोई धूम्रपान करना न छोड़े तो उसे आप क्या कहेंगे?

भावना एक ही होती है इसीलिए प्रेम को ^{Disseminated by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri} ~~प्रिय~~ ^{प्रिय} का ही रूप माना गया है Love is God क्योंकि प्रेम भी भावना का ही भूखा होता है। जो कुछ और पाना चाहे वह 'वासना' होती है, 'प्रेम' नहीं होता, क्योंकि प्रेम देना जानता है लेना नहीं जानता। इस प्रकार का निस्वार्थ प्रेम करना, प्रभु को ही स्मरण करना होता है। ऐसी भावना हम सब के प्रति रख सकते हैं क्योंकि यह Love तो Universal होता है। सब को अपने ही जैसा देखना Universal love है याने सबके प्रति प्रेम करना है। 'आत्मवत् सर्व भूतेषु यः पश्यति स पश्यति' के अनुसार जो अपनी आत्मा की ही भांति सबको देखता है दर असल सही मानों में वही देखता है, दूसरे तो अन्धे हैं। जिसके पास ज्ञान-चक्षु नहीं हैं वह आंखों के होते हुए भी अन्धा होता है क्योंकि वह सही ढंग से नहीं देखता। माता के विषय में सोचें उसने आपको ९ माह पेट में रखा, कितना कष्ट उठाया ? कितनी भीषण प्रसव पीड़ा उठा कर आपको जन्म दिया, कैसे कैसे कष्ट उठा कर आपका पालन-पोषण किया। पिता के विषय में सोचें उसने कितने कष्ट उठाए, कितना परिश्रम किया कितने उपाय किए आपका पालन पोषण करने में, शिक्षा दीक्षा का प्रबन्ध करने में, पत्नी के विषय में सोचें जो अपने माता पिता भाई बहन और घर बार छोड़ कर आपका हाथ थाम कर चली आई, आपके भरोसे चली आई। वह दिन भर कितना श्रम करती है कितने प्रकार के काम करती है, उसकी सेवाओं का ज़रा मूल्यांकन करें, रोटी बनाने वाली का वेतन, कपड़े धोने वाली का वेतन, झाड़ू पोंछा करने वाली का वेतन, पानी भरने वाली का वेतन, बच्चों को सम्हालने वाली आया का वेतन, ट्यूशन पढ़ाने वाली का वेतन - इन सब कामों का हिसाब लगा कर टोटल करें। इतने सारे कामों के अलावा और भी कई काम पत्नी अकेली करती है। इस पर विचार करें तो आप पत्नी पर क्रोध कर ही नहीं सकेंगे बल्कि उसके प्रति कृतज्ञ हो जाएंगे। आप यदि पैसा कमाते हैं तो वह भी तो आपका इतना खर्च प्रति मास बचा देती है और बचत करना भी कमाना ही होता है जैसे नुकसान न होना लाभ होना होता है।

बच्चे अपने माता पिता के विषय में सोचें। वे हिसाब लगा कर देखें कि माता कितना कष्ट उठाती है और पिता कितना खर्च करता है उनका पालन पोषण करने और किसी लायक बनाने में। उन्हें मुफ्त में खाना, चाय, नाश्ता मिलता है, पहनने को कपड़ा और रहने को मकान मिलता है, बिजली, फोन, पंखे, रेडियो, टी.वी. आदि सुख सुविधाएं मिलती हैं पर इन सब के लिए उन्हें एक पैसा भी नहीं देना पड़ता। पैसा दें भी क्या जब उनके पास खुद का कमाया हुआ न हो। इतने सब का मूल्य जोड़ लें और समझ लें कि सिर्फ सन्तान होने के कारण माता पिता से क्या कुछ आपको मिला है

नारियल का तैल

नारियल सब फलों में उत्तम फल माना जाता है अतः इसे श्रीफल भी कहा जाता है और शुभ एवं मंगल कार्यों में इस फल को प्रमुखता से प्रयोग में लिया जाता है। सम्मान पूर्वक भेंट में देने के लिए भी नारियल ही काम में लिया जाता है। इसे मंगलकारी माना जाता है अतः मंगल कलश पर रखने, पूजा के प्रसाद में और देवी देवताओं को भेंट चढ़ाने में नारियल ही प्रयोग किया जाता है। संस्कृत भाषा में इसे कई गुणवाचक नामों से पुकारा जाता है। यह समुद्र के किनारे वाले भागों तथा दक्षिण भारत में, विशेषकर केरल प्रान्त में बहुतायत से पैदा होता है। भाव प्रकाश निघण्टु में लिखा है-

नारिकेल फलं शीतं दुर्जरं वस्तिशोधनम्।

विष्टिभि बृंहणं बल्यं वातपित्तास्रदाहनुत्॥

भाषा भेद से नाम भेद- - सं.- नारिकेल। हि.- नारियल। म.- नारल। गु.- नालियर। बं.- नारिकेल। तै.- नारिकदम। कन्न.- टेंगु। ता.- तेन्नामरम। मल.- तेंगा। फा.- जोज हिन्दी नारगिला। इ.- कोकोनट पाम (Coconut plam) लै.- कोकस न्यूसिफेरा (Cocos nucifera)।

गुण - नारियल का गोला (गिरी) शीतल, देर से पचने वाला, मूत्राशय का शोधन करने वाला, ग्राही, पुष्टिकारक, बलदायक और वात, पित्त, रक्तविकार तथा दाह नाशक है। इसका कच्चा फल पित्त ज्वर और पित्त विकार को नष्ट करता है। इसका पानी शीतल, हृदय को प्रिय, अग्नि प्रदीपक, वीर्यवर्द्धक, हलका, प्यास तथा पित्त को नष्ट करने वाला, मधुर और मूत्राशय का परम शुद्धि करने वाला है। इसका तैल काडलिवर आयल (Cod Liver Oil) का उत्तम प्रतिनिधि है तथा केशवर्द्धक, मालिश और घाव के लिए उपयोगी है।

परिचय - नारियल सारे देश में भली प्रकार जाना जाता है। इसका परिचय देने की आवश्यकता नहीं।

उपयोग - इसका एक उपयोग धार्मिक, पूजापाठ और मंगलकार्यों में होता है जिसका वर्णन ऊपर किया जा चुका है। इसकी सूखी और पकी गिरी का उपयोग खाने पीने के व्यंजनों में और केश तैल बनाने में तथा कच्ची गिरी का उपयोग प्रायः प्रसाद के रूप में किया जाता है। यह केशों की रक्षा करने वाला तथा चर्मरोगों में हितकारी है। इसके तैल में कपूर डाल कर त्वचा पर लगाने से त्वचा निरोग, मुलायम और चिकनी रहती है तथा सिर के बालों में लगा कर मालिश करने से सिर की रुसी (प्यास) नष्ट होती है और बाल मजबूत तथा लम्बे होते हैं। कच्चे नारियल का दूध और काला जीरा मिला कर लेप बना कर लू से ग्रस्त व्यक्ति के शरीर पर लेप करने से रोगी को शान्ति का अनुभव होता है। कच्चा नारियल पौष्टिक, बलवर्द्धक और पेशाब की जलन व रुकावट दूर करने वाला है। कच्चे नारियल की गिरी के २-३ टुकड़े १-२ बताशे के साथ प्रतिदिन खाना चाहिए। इस प्रयोग से त्वचा का रंग निखरता है, उष्णता एवं पित्त का शमन होता है, चेहरे पर निखार आता है और बाल घने व लम्बे होते हैं।

और आप बदले में उन्हें क्या दे रहे हैं? आपका क्या फ़र्ज़ बनता है माता पिता के प्रति, परिवार के प्रति? बस, यह अहसास करना ही प्यार है, इस अहसास के अनुसार उचित व्यवहार करना प्यार करना है, सेवा करना, मधुर व्यवहार करना ही प्यार करना है, दूसरे को सुख देना प्यार करना है, दूसरे को दुःख न देना प्यार करना है। यह प्यार करना ही प्रभुभक्ति है क्योंकि जिनसे हम प्यार करते हैं उन सब में प्रभु मौजूद है। और यह मानकर कि सब में वही एक प्रभु मौजूद है आप प्यार करने के सिवा कुछ और कर ही नहीं सकते। यह आप बिना शर्त मान लें, श्रद्धापूर्वक मान लें कि सर्वत्र ही एक प्रभु मौजूद है। मान इसलिए लें कि उसे जानना मुश्किल है मानना आसान है। उसे मान

लेने से यदि आपका आचार-विचार सुधरता आपका आचरण सुधरता है तो आप मानसिक शारीरिक रूप से स्वस्थ बने रह सकते हैं, अ व्यवहार अच्छा रख कर जीवन सुखी सम्पन्न आनन्दमय रख सकते हैं। यदि इतना सब अपने आचरण में धारण करते हैं तो निश्चित से मानसिक रोगों से अपना बचाव करने में स हो सकते हैं।

(क्रम)

(बातचीत के आधार पर लिखा गया लेख)

□ डॉ. घुईज़ नर्सिंग ह
करबला रोड, भो

नारी रोगों की चिकित्सा

□ डॉ. (श्रीमती) साधना

चिकित्सा कार्य करते हुए चिकित्सक के अनुभव में ऐसे सरल नुस्खे भी आते रहते हैं जो घरेलू इलाज के रूप में निरापद रूप से प्रयोग किये जा सकते हैं और गुणकारी सिद्ध होते हैं। इस हेतु से 'मेरे द्वारा अनुभूत योग' स्तम्भ के अन्तर्गत घरेलू इलाज के, चिकित्सकों द्वारा अनुभूत योग, प्रकाशित किये जाते हैं। यहां नारी रोगों की चिकित्सा से सम्बन्धित परीक्षित प्रयोग प्रस्तुत किये जा रहे हैं।

गत जनवरी ९० अंक में, डॉ. श्रीमती साधना लिखे गये इण्टरव्यू (भेंटवार्ता) पर आधारित प्रकाशित किया गया था जिसको पढ़ कर एक पाठक-पाठिकाओं ने प्रशंसा भरे पत्र भेजे और सुझाव दिये हैं कि इसी प्रकार के उपयोगी खोजपूर्ण इण्टरव्यू आगे भी प्रकाशित किये जा चाहिए। हमें ऐसे पत्रों से प्रोत्साहन मिलता है उनके लिए हम प्रिय पाठकों के प्रति सदैव कृतज्ञ हैं। हमने इसी क्रम में एक इण्टरव्यू कैसर रोग विषय में डॉ. सतीशकुमारजी शुक्ला से लेकर अंक में प्रस्तुत किया भी है। निरोगधाम परिवार स्थायी लेखिका डॉ. (श्रीमती) चरनजीत घुई

से भी इण्टरव्यू लेकर ही हम उनके विचार धारावाहिक रूप से प्रस्तुत करते आ रहे हैं। इस हेतु भोपाल जाकर हमने डॉ. (श्रीमती) घुई का इण्टरव्यू रिकार्ड करने के साथ ही डॉ. (श्रीमती) साधना से पुनः सम्पर्क किया। उन्होंने ढेर सारे पत्र हमारे सामने रख दिये जो उन्हें डाक से प्राप्त हुए थे। हमने उनसे पिछले इण्टरव्यू में की गई बातचीत की चर्चा करते हुए नारी रोगों के विषय में अपने अनुभूत प्रयोग बताने और इण्टरव्यू देने की बात कही और इण्टरव्यू रिकार्ड किया जिसे यहां प्रश्नोत्तर के रूप में प्रस्तुत किया जा रहा है।

बातचीत की शुरुआत होते ही डॉ. (श्रीमती)

साधना ने बताया- "शुक्राणु विहीन जिस रोगी विषय में पिछली बार के इण्टरव्यू में मैंने चर्चा की थी (देखें जनवरी ९० अंक पृष्ठ ६७) उस रोगी के शुक्र में शुक्राणुओं की संख्या न सिर्फ उतनी ही हुई बल्कि तेज़ी से बढ़ी भी है। इस रोगी के पहली रिपोर्ट शुक्राणु विहीन थी जिसे लेकर मैं मेरे पास आया था। मैंने पिछली बार आपको बताया था कि तीन माह तक दवा सेवन करने के बाद सीमन-टेस्ट कराने पर १२ लाख शुक्राणु होने की रिपोर्ट मिली थी। दूसरी रिपोर्ट यह देखिए"। हमने रिपोर्ट देखी, उसमें शुक्राणुओं की संख्या २७ लाख हो चुकी थी। हमें रिपोर्ट देख कर बहुत प्रसन्न हुई। हमने डॉ. (श्रीमती) साधना को इस सफलता पर हार्दिक बधाई दी और कहा कि इस सफलता ने ऐसे अनेक दम्पतियों के लिए खुशियों के बाखोल दिये हैं जो शुक्राणु न होने के कारण सन्तान-सुख से वंचित बने हुए हैं।

गत जनवरी ९० अंक में प्रकाशित डॉ. (श्रीमती) साधना का इण्टरव्यू पढ़ कर पाठकगण यह तो जान ही चुके हैं कि डॉ. (श्रीमती) साधना होमियोपैथिक पद्धति से ही चिकित्सा करती हैं लिहाज़ा हमारे सुझाव पर वे 'नारी रोगों' की चिकित्सा से सम्बन्धित अपने द्वारा अनुभूत गुणकारी होमियोपैथिक दवाइयां बताने को तत्पर हो गईं हमने पहला प्रश्न पूछा-

निरोगधाम - डॉ. श्रीमती साधनाजी, चिकित्सा कार्य करते हुए आपने यह अनुभव किया ही होगा कि आजकल अधिकांश स्त्रियां अनियमित ऋतु स्त्राव, अधिक रक्तस्त्राव होने, श्वेतप्रदर आदि नारी रोगों से ग्रस्त रहती हैं जो यदि जल्दी ठीक न किये जाएं तो शरीर और स्वास्थ्य को नष्ट करने वाले सिद्ध होते हैं साथ ही कभी-कभी घातक स्थिति तक पहुंचाने वाले भी सिद्ध होते हैं। आप अपने अनुभव के आधार पर ऐसी घरेलू चिकित्सा बताएं जो निरापद रूप से की जा सके और रोगों से मुक्ति पाई जा सके।

डॉ. (श्रीमती) साधना - जी हां, मेरे अनुभव में ऐसे केस आते ही रहते हैं। उनके मानसिक एवं शारीरिक लक्षणों का बारीकी से अध्ययन करके उचित दवा का चुनाव किया जाए और अच्छे औषधि-निर्माता द्वारा अच्छी क्वालिटी की बनाई हुई दवा रोगी को दी जाए तो शर्तिया लाभ होता है। इन दो शर्तों के साथ रोगी उचित ढंग से नियमपूर्वक दवा का सेवन करे, यह भी ज़रूरी है।

आपने जिन-नारी रोगों के अभी नाम लिखे, इन रोगों से ग्रस्त सैकड़ों रुग्ण महिलाओं को मैं स्वस्थ किया है। होमियोपैथिक चिकित्सा पद्धति में लक्षण पहचानना, जानना और समझना बहुत महत्वपूर्ण और ज़रूरी होता है ताकि बिल्कुल सही दवा का चुनाव किया जा सके। मैं आपको कुछ दवाओं और उनके मुख्य-मुख्य लक्षणों के विषय में बताती हूं।

आयुर्वेदिक दवाइयों का विशाल भण्डार

प्रसिद्ध आयुर्वेदिक कम्पनियों की सभी दवाइयां हमेशा मिलती हैं।

इन्द्रौर में प्रतिदिन निःशुल्क चिकित्सा परामर्श उपलब्ध!
जवाबी पत्र भेजकर औषधि का मूल्य मालूम कीजिए एवं मनीआर्डर से राशि भेजकर 'पोस्ट पार्सल' से घर बैठे औषधि प्राप्त कीजिए।

लक्ष्मी मेडिकल हॉल

यशवन्त रोड चौराहा, इन्द्रौर 452004 फोन नं. 65781.

8, मारवाड़ी रोड, भोपाल फोन नं. : 543580

39, एम.एल.ए. क्वार्टर्स नार्थ टी.टी. नगर, भोपाल फोन नं. 61669.

● कृष्ण गोपाल कालेड़ा धृतपापेश्वर, ऊंझा, झंडू, आफाली, चरक, साण्डू, डाबर, बंधनाथ आदि एवं सभी अन्य प्रसिद्ध आयुर्वेदिक कम्पनियों की दवाइयां उपलब्ध!

विशेष: 'निरोगधाम' में प्रकाशित समस्त दवाएं हमेशा उपलब्ध.

पलसेटिला - यह अनेक कार्यों को करने वाली और अनेक लक्षणों पर कार्य करने वाली श्रेष्ठ दवा है। यह मुख्यतः स्त्रियों की औषधि मानी जाती है। इसका यह मतलब नहीं कि यह पुरुषों के काम की नहीं लेकिन चूंकि इसके लक्षण जैसे अधीरता, मृदुता, नम्रता, कोमलता, भारीपन बात-बात पर अधीर होकर रोने लगना आदि नारियोजित लक्षण ही हैं इसलिए इसे स्त्रियों की औषधि माना गया है। पुरुष में भी यदि ये लक्षण पाये जाएं तो पुरुषरोगी को भी यह दवा दी जा सकेगी। इस दवा से विपरीत लक्षणों की दवा नक्स है जो पुरुषों की दवा कही जाती है लेकिन पुरुषोचित गुणों वाली स्त्रियों को भी दी जाती है।

महिलाओं को विलम्ब से और कम मात्रा में ऋतुस्त्राव होना, रह-रह कर थोड़ा-थोड़ा होना, मासिक धर्म के साथ ही अन्य रोग का भी शुरू होना, पहले या बाद में नकसीर फूटना, पीठ के बल लेटने पर पेशाब की हाजत का अनुभव होना- ये लक्षण हमें पलसेटिला की याद दिलाते हैं। दरअसल मासिक धर्म सम्बन्धी विकारों के मामले में पलसेटिला स्त्रियों की मित्र-औषधि है।

तो यदि ऐसी रुग्ण महिला का शरीर हृष्ट-पुष्ट व थोड़ा मोटा हो, भूख प्यास कम लगती हो, स्वभाव की इतनी अधीर हो कि बात करते-करते रो पड़े, सहानुभूति की भूखी, मृदु और नम्र स्वभाव, आलसी, लज्जालु, शीघ्र निर्णय न कर सके और सोच विचार ही करती रहे, खुली हवा पसन्द करे, बन्द कमरे में पेशानी का अनुभव करे, गर्मी से परेशान हो, ठण्डी चीजें पसन्द करे- ऐसी प्रकृति की महिला जब अनियमित मासिक धर्म से ग्रस्त हो, मासिक धर्म शुरू होने से पहले पेट में दर्द हो, दर्द के साथ ठिठुरन सी लगे मासिक ऋतु स्त्राव देर से शुरू हो और थोड़ी मात्रा में हो तो पलसेटिला-३० की ५-६ गोलियां दिन में ३ बार लेना चाहिए।

ऐसी महिला को पहले दिन 'सल्फर' २०० की ५-६ गोली की एक खुराक मुंह डाल कर चूस लेना चाहिए। उस दिन फिर कोई दवा न ले। दूसरे दिन से पलसेटिला ३० का प्रयोग शुरू कर दे।

सीपिया - यदि स्त्री दुबली पतली हो, उदासीन स्वभाव की हो, नाक और गाल पर झाड़ियों के दाग हों, ऐसा लगता हो कि गर्भाशय नीचे खिसक जाएगा, कब्ज रहता हो और गुदाद्वार पर कुछ अड़ा हुआ सा लगता हो, ऋतुस्त्राव के समय गर्मी की झलों (Flushes) का अनुभव हो व पसीना आए, क्रोधी, हठीला और चिड़चिड़ा स्वभाव (पलसेटिला से विपरीत लक्षण) और उदासीनता आदि लक्षणों वाली महिला जब रजोरोध याने मासिकधर्म में रुकावट, कमी और विलम्ब आदि विकारों से ग्रस्त हो तो पहले दिन सल्फर-२०० की एक खुराक ५-६ गोली की चूस कर दूसरे दिन से सीपिया-३० की ३ खुराक प्रतिदिन लेना चाहिए।



डॉ. (श्रीमती) साधना चौधरी

साइक्लेमेन - पलसेटिला के लक्षणों वाली महिला को यदि प्यास खूब लगती हो, खुली हवा पसन्द न हो, रोने से जी हलका होता हो, एकान्त पसन्द करती हो, आत्मग्लानि का अनुभव करती हो, ऋतुस्त्राव के समय चक्कर आते हों, दुःखी, निराश और उदास रहे मासिकधर्म के समय दर्द होता हो तो इन लक्षणों वाली महिला को मासिक धर्म की अनियमितता दूर करने के लिए 'साइक्लेमेन-३०' दिन में ३ बार लेना चाहिए।

ग्रेफाइटिस - यदि मोटी और चर्बीयुक्त शरीर वाली स्त्री त्वचा रोग से भी पीड़ित हो और पलसेटिला के गुणों में सिर्फ यह फर्क हो कि पल्स में रोगिणी ज़रा-ज़रा बात पर रो देती है पर त्वचा रोग नहीं होता जबकि ग्रेफाइटिस में त्वचा रोग ज़रूरी है। पल्स में उष्ण प्रकृति का होना ज़रूरी है जबकि ग्रेफाइटिस शीत प्रकृति प्रधान है। ऐसी स्त्री आशंका और आगे की चिन्ता से ग्रस्त रहती है बाक्री लक्षण पलसेटिला के ही हैं। ऐसी स्त्री को देर से, कम मात्रा में और अनियमित रूप रजःस्त्राव हो तो ग्रेफाइटिस-३०, दिन में ३ बार लेना चाहिए।

लक्षणों के अनुसार विचार करते समय यह देख लेना चाहिए कि कुल मिला कर ज्यादा और विशेष लक्षण किस दवा से मेल खा रहे हैं। उसी दवा का चुनाव करके सेवन करना चाहिए। ये सभी दवाएं अनुभूत हैं और गुणकारी सिद्ध हुई हैं।

निरोगधाम - अधिकांश महिलाएं अधिक रक्तस्त्राव याने रक्तप्रदर (Menorrhagia) और श्वेतप्रदर (Leucorrhoea) से ग्रस्त रहती हैं। इन रोगों की चिकित्सा किन लक्षणों के आधार पर की जा सकती है सो बताइए।

डॉ. (श्रीमती) साधना - स्त्रियों को रक्तप्रदर होने के कई कारण होते हैं और इनके लक्षणों को ठीक से जान- समझ कर ही उचित दवा चुनी जा सकती है। अधिक रक्तस्त्राव को तुरन्त रोकने के लिए हेमेमेलिस, थ्लेस्पी बर्सा पेस्टोरिस, नक्स वामिका, कैमोमिला और इपिकाक आदि औषधियां अच्छा काम करती हैं। इन औषधियों का चुनाव

जिन लक्षणों के आधार पर किया जाता है उन विवरण इस प्रकार हैं-

हेमेमेलिस - Q या ६ - यदि बहुत ज़रूरतस्त्राव हो, धीरे-धीरे होता ही रहे, बन्द न हो, रक्त का रंग काला या नीला हो, थक्केदार टुकड़ों से गिरते हों तो हेमेमेलिस मदर टिचर (या छः शक्ति (पोटेसी) वाले टिचर की ५-६ २ चम्मच पानी में डाल कर १५-१५ मिनट ३-४ बार लेने से रक्तस्त्राव पर नियन्त्रण हो जाता है। लाभ होने पर दवा बन्द कर दें।

थ्लेस्पी बर्सा पेस्टोरिस - (Q) - रक्तशुक्र में तो धीमी गति से और थोड़ी मात्रा में पर धीरे-धीरे रक्तस्त्राव की मात्रा बढ़ जाना इतनी ज्यादा मात्रा में होना कि रुग्ण महिला सम ही न सके तथा भारी कमज़ोरी का अनुभव व ८ से १५ दिन तक रक्तस्त्राव होता ही रहता हो यह दवा दिन में ३ बार १०-१० बूंद आधा पानी में घोल कर पिलाने से लाभ होता है।

नक्सवामिका - ३० - स्त्री का शरीर दुबला-पतला हो, शीतल प्रकृति की हो, ठण्ड से न कर पाती हो, काम काज में लगी रहती आलसी न हो और रक्तस्त्राव अधिक मात्रा अधिक समय तक होता रहता हो, समय से प ही शुरू हो जाता हो तो नक्सवामिका-३० की ५ गोली दिन में ३ बार मुंह में डाल कर चूस चाहिए। लाभ होने पर दवा बन्द कर देना चाहिए।

कैमोमिला - ३० - रक्तस्त्राव का थक्केदार और टुकड़ों वाला और भारी मात्रा में हो, साथ ही स्त्री का स्वभाव चिड़चिड़ा, क्रोधी व खिन्न रहने वाला हो, बच्चों को डांटती- मारती तो ऐसी रुग्ण महिला को दिन में ३ बार इस की ५-६ गोलियां मुंह में डाल कर चूसना चाहिए।

इपिकाक - ३० - इसका मुख्य लक्षण है खूब लाल और चमकीला रक्त गिरना, अधव समय में रक्तस्त्राव होने लगना, तो इपिकाक- की ५-६ गोली दिन में तीन बार लेने से आर होता है।

बस, मोटे तौर पर ये ही औषधियां बता जा सकती हैं बाक्री तो पेशेंट के अलग-अलग लक्षणों के अनुसार अन्य दवाइयां भी होती हैं। उनका विवरण देना उचित नहीं क्योंकि इसके लक्षणों की पूरी जानकारी प्राप्त करना ज़रूरी होता है।

हमने इन्टरव्यू समाप्त कर डॉ. (श्रीमती) साधना को धन्यवाद दिया और विदा ली। (श्रीमती) साधना के क्लिनिक का पता इस प्रकार है-

■ साधना होमियो क्लिनिक
शाप नं. २५, सुभाष मार्केट, छठा बस स्ट
शिवाजी नगर, भोपा

स्वास्थ्य रक्षा के लिए आन्दोलन कीजिए

आज देश में महानगर ही नहीं बल्कि ग्राम भी दूषित वायु मण्डल के शिकार हो रहे हैं। महानगर का वातावरण जहां कल-कारखानों और वाहनों के धुएँ से दूषित हो रहा है, बढ़ती हुई आबादी के कारण आवागमन (Traffic) बढ़ने के कारण दूषित हो रहा है और मिलावटी पदार्थों से दूषित हो रहा है वहां ग्रामीण वातावरण भी कुछ दूसरे कारणों से दूषित हो रहा है। यह विषाक्त वातावरण अप्रत्यक्ष रूप से, नगर एवं ग्राम, दोनों क्षेत्रों में रहने वालों के स्वास्थ्य का नाश कर रहा है। इस मुद्दे पर गम्भीरतापूर्वक ध्यान दिया जाना चाहिए।

कहावत है कि दूर के ढोल सुहावने लगते कहावत बहुत सारगर्भित है क्योंकि मनुष्य की मनोवृत्ति ही ऐसी होती है कि वह सुलभ वस्तु प्रति अरुचि और दुर्लभ वस्तु के प्रति आकर्षण लालसा की भावना रखता है। गांव वाले की चकाचौंध से मोहित होकर सोचते हैं कि ज़िन्दगी के असली मज़े तो शहर के लोग लूट रहे और एक हम हैं जो गांव की धूल भरी ज़िन्दगी दिन काट रहे हैं। शहर में तीनों ऋतुओं में सुख प्रवादा देने वाले ऋतु अनुकूल साधन होते हैं जो गांवों के तीव्र प्रभावों को सामान्य बना देते हैं कि गांवों में ग्रीष्म ऋतु में प्रचण्ड गर्मी, लू और धूप सहन करनी पड़ती है, ठण्ड में भयंकर लहर, मावटे की वर्षा और वर्षा ऋतु में भारी खड, मच्छर और गन्दगी सहन करनी पड़ती है, में कोई बीमारी हो जाए तो शहर भागो, दवाओं लिए शहर भागो, रोज़मर्रा की ज़रूरत की चीज़ों लिए शहर भागो। ऐसी परिस्थितियों और वारधारा ने ग्रामीणों को शहर की तरफ़ न सिर्फ़ कर्षित ही किया है बल्कि उन्हें गांव छोड़ कर आने के लिए प्रेरित भी किया है। यह भी जा सकता है कि उन्हें मजबूर किया है।

यह तो तस्वीर का एक रुख हुआ। तस्वीर दूसरा रुख यह है कि शहर वाले शहर की पाधापी, भागदौड़ और मशीनी ज़िन्दगी से तंग रहे हैं। आप किसी बड़े शहर की सड़कों को ज़रा। सब भागे चले जा रहे हैं। ऐसा लगता जैसे थोड़ी देर में पूरा शहर खाली हो जाएगा फ़न ऐसा होता नहीं क्योंकि सागर ही लहरों की लोगो की भीड़ के रेले आते ही चले जाते एक ग्रामीण व्यापारी अपने एक मित्र के साथ बर्बई की सैर करने के लिए पहली बार बम्बई। जब ट्रेन बी.टी. स्टेशन पर पहुंची और वह

व्यक्ति स्टेशन से बाहर आया तो भीड़ का सैलाब देख कर अपने मित्र से बोला- यो बम्बई सहर है के मनक को बल्डो है? (यह बम्बई शहर है या मनुष्यों का जंगल है) वह ग्रामीण बमुश्किल दो दिन रह पाया बम्बई में और तीसरे दिन तो गांव के लिए रवाना हो ही गया। दो दिन वह लौट चलने के लिए मित्र से ज़िद करता रहा, मित्र उसे समझाता बुझाता रहा पर तीसरे दिन उसे हार माननी पड़ी और वापिस गांव के लिए टिकट कटाना पड़ा। यह घटना लगभग २५ साल पुरानी है और हम व्यक्तिगत रूप से इस घटना के साक्षी हैं।

तो गांव वाले कुछ भी सोचें, शहर की ज़िन्दगी कैसी है इसे शहर वाले ही जानते हैं। शहर में मज़े ही मज़े नहीं हैं बल्कि अपने ढंग की परेशानियां भी हैं, कष्ट भी हैं बुराइयां भी हैं और मुसीबतें भी हैं लेकिन क्या करें, शहर वाले उस चक्र में फंसे हुए हैं तो मजबूर हैं गोया गले में पड़ा ढोल बजा रहे हैं। गांव वालों की तरह शहर वाले भी सोचते हैं कि ग्रामीण जीवन भी कितना सुकून भरा और शान्त होता है, प्रकृति के कितने करीब होता है, कितना सुहाना और रमणीक होता है। कोई भीड़ भड़का नहीं, भाग दौड़ नहीं, रेलमपेल नहीं, कारखानों और वाहनों का धुआं नहीं, शोर शराबा नहीं। इतनी फुर्सत भी है लोगों के पास कि कोई मण्डली ताश खेल रही है, कोई शाम को चौपाल में बैठे घण्टों बतिया रहे हैं, कोई भजन कीर्तन में लगे हैं।

लेकिन गांव की वास्तविक स्थिति क्या है यह गांव वाले ही जानते हैं। गांवों की स्थिति वैसी नहीं होती जैसी फिल्मों में दिखाई जाती है। यूँ अब गुज़रे हुए १०-१२ वर्षों में गांवों की स्थिति भी सुधरी है, शहर की कई चीज़ें गांवों में भी पहुंच चुकी हैं लेकिन स्वास्थ्य रक्षा की दृष्टि से यदि देखा

जाए तो अभी भी गांवों की स्थिति में बहुत सुधार करने की ज़रूरत है। यूँ तो कई पहलुओं से गांवों में कई प्रकार के सुधार करना ज़रूरी है पर हमारा विषय चूंकि स्वास्थ्य से सम्बन्धित है लिहाज़ा हम तो सिर्फ़ स्वास्थ्य के पहलु पर ही विचार करेंगे। एक कहावत है कि पहला सुख निरोगी काया। बुजुर्गों ने प्रमुख रूप से सात सुख गिनाये हैं पर हम इस पहले सुख के ही विषय में चर्चा करेंगे। गांव का व्यक्ति स्वस्थ हो, गांव का परिवार स्वस्थ हो, गांव का मोहल्ला स्वस्थ हो तो पूरा गांव स्वस्थ हो सकेगा, पर ऐसा तभी हो सकेगा जब गांव का वातावरण स्वस्थ हो, गांव में स्वास्थ्य रक्षक व्यवस्थाएं की जाएं और इसकी भी फ़िक्र रखी जाए कि गांव में किसी भी तरह का स्वास्थ्यनाशक कारण पैदा न होने दिया जाए।

इस दिशा में क्या-क्या किया जाना ज़रूरी है, गांवों की स्वास्थ्य समस्याएं क्या हैं उनका समाधान कैसे किया जा सकता है, वर्तमान में गांवों की स्थिति कैसी है और होनी कैसी चाहिए। ऐसा करने के लिए किन किन को, क्या क्या प्रयत्न करने होंगे, इस तरह के कई सवाल पैदा होंगे।

इन सवालों के जवाब हम भी दे सकते हैं और देंगे भी पर हम इस विचार विमर्श में निरोगधाम के ग्रामीण पाठकों को शामिल करना चाहते हैं, उनका साथ और सहयोग लेना चाहते हैं इसलिए इतनी भूमिका प्रस्तुत करने के बाद, हम देश भर के गांवों के सरपंचों, शिक्षकों, ग्राम सेवकों तथा अन्य शिक्षित और विचारशील ग्रामीण पाठकों को सस्नेह आमन्त्रित करते हैं कि इस पूरे मसले पर उचित सोच-विचार करके अपने विचार और सुझाव पत्र द्वारा संक्षेप में और साफ़ लिखावट में लिख कर निम्नलिखित पते पर तुरन्त भेजें-

गांव चौपाल C/o. निरोगधाम

११९, जावरा कम्पाउण्ड, इन्दौर

अच्छे विचारपूर्ण, युक्तियुक्त एवं उपयोगी सुझाव वाले पत्रों को पत्रिका में प्रकाशित किया जाएगा। सभी पत्रों का बारीकी से अध्ययन कर एक रिपोर्ट तैयार करके पत्रिका में हमारी टिप्पणी के साथ प्रकाशित करेंगे। इस स्तम्भ 'गांव चौपाल' के माध्यम से एक 'स्वास्थ्य रक्षा आन्दोलन' चलाने की हमारी हार्दिक इच्छा है जिसे पढ़ कर ग्रामीण पाठक प्रेरणा व मार्गदर्शन प्राप्त कर सकें और अखिल भारतीय स्तर पर यह आन्दोलन सफलतापूर्वक चलाया जा सके।

हमें विश्वास है कि निरोगधाम के ग्रामीणप्रबुद्ध और उत्साही पाठक गण इस आन्दोलन में, मन वचन कर्म के साथ, अधिक से अधिक अपना सहयोग देंगे। हम आपके पत्र की प्रतीक्षा करेंगे।

अमलतास

अमलतास के वृक्ष सारे भारत में पाये जाते हैं विशेषकर ग्रामीण क्षेत्र में इसका वृक्ष बहुतायत से पाया जाता है। ग्रीष्म काल के पहले इसके पत्ते झड़ जाते हैं। इसके कुछ घरेलू प्रयोग प्रस्तुत हैं।

अमलतास के वृक्ष को, इसमें लटकने वाली १-२ फिट लम्बी फलियों के कारण, आसानी से पहचाना जा सकता है। इसका वृक्ष २५-३० फिट ऊँचा होता है और पत्ते लगभग एक फिट लम्बे और चिकने होते हैं। भाव प्रकाश निघण्टु में लिखा है-

आरग्वधो गुरुः स्वादु शीतलः स्त्रंसनो मृदुः ।
ज्वर हृद्भोग पित्तास्रवातोदावर्त शूलनुत् ।।
तत्फलं स्त्रंसनं रुच्यं कोष्ठपित्त कफापहम् ।
ज्वरे तु सततं पथ्यं कोष्ठ शुद्धिकरं परम् ।।

भाषा भेद से नाम भेद - सं.- आरग्वध ।

हि.- अमलतास । म.- बाहवा । गु.- गरमालो । बं.- सौदाल । तै.- आरग्वधमु रेल । कन्न- हेगके । ता.- कोंडे । मल.- कणिकोत्रा । फा.- ख्याशम्बर । इ.- पुडिंग पाइप ट्री (Pudding Pipe Tree) लै.- कैसिया फिस्टुला (Cassia Fistula) ।

गुण - अमलतास भारी, स्वादिष्ट, शीतवीर्य, विपाक में मधुर, मल को निकालने वाला तथा ज्वर, हृदय के रोग, रक्तपित्त, वातव्याधि, उदावर्त और शूल (दर्द) को नष्ट करने वाला है। इसका फल मल को मुलायम कर निकालने वाला, रुचिवर्द्धक, पित्त व कफ रोगों को नष्ट करने वाला तथा ज्वर की अवस्था में सूखे हुए मल को आसानी से निकालने वाला मधुर व हलका जुलाब है।

परिचय - इसमें पांच पखड़ी वाले लम्बे पीले फूल लगते हैं। इसके पत्ते लम्बे, चिकने और जामुन के पत्तों जैसे होते हैं। जब इसके वृक्ष पर फूल लगते हैं तब यह पूरा पेड़ पीला दिखाई देता है जैसे सोने से मढ़ दिया गया हो। फूल वाले वृक्ष की शोभा देखते ही बनती है। पतझड़ के बाद पत्ते झड़ जाने पर भी इसके फूलों की मंजरिया लगी रहती है। यह प्रकृति का अद्भुत चमत्कार है कि इसके फूल गन्ध रहित होते हैं।

उपयोग - इसका अकेला उपयोग करने से यह पेट में शूल पैदा करता है अतः इसका एकीयधि के रूप में (अकेला) कभी भी प्रयोग नहीं करना चाहिए। इसका मुख्य उपयोग कब्ज को नष्ट करने के लिए मृदु विरेचक (हलके जुलाब)

के रूप में किया जाता है। इसके बीज की गिरी आमाशय पर मृदु प्रभाव डाल कर कोमलता के साथ मल का विरेचन करती है याने हलके जुलाब का काम करती है इसलिए इसे कमजोर व्यक्ति और गर्भवती स्त्री को भी कब्ज होने की स्थिति में जुलाब के तौर पर प्रयोग कराया जा सकता है। घरेलू इलाज के कुछ प्रयोग प्रस्तुत हैं-

कब्ज - अमलतास की गिरी २५ ग्राम, सौंफ ५ ग्राम, जुलाब के सूखे फूल १५ ग्राम-तीनों २ कप पानी में डाल कर रख दें। रात को इसे खूब मसल छान कर आधा कप मात्रा में सोते समय पीने से सुबह साफ़ और खुल कर दस्त होता है।

बच्चों का पेट दर्द - इसके बीज की गिरी को पानी में पीस कर बच्चे की नाभि के आस पास पतला लेप करने से बच्चे के पेट का दर्द और अफारा दूर होता है। लाभ होने या लेप सूखने पर पोंछ डालें।

पेशाब की रुकावट - इसके बीज की गिरी पानी में पीस कर पतला लेप नाभि के नीचे तरेट पर लगाने से पेशाब खुल कर होता है। लेप सूख जाए तो गीला कपड़ा रख कर लेप को गीला कर दें या पोंछ कर साफ़ कर दें।

त्वचा रोग व खुजली - इसका पंचांग (फूल, पत्ते, छाल, बीज और जड़) को सम भाग लेकर पानी में खूब कूट पीस कर लेप तैयार करें। इस लेप को लगाने से दाद, खुजली व त्वचा रोग दूर हो जाते हैं।

भय से न डरना

तावद् भयस्य भेतव्यं यावद्भयमनागतम् ।

आगतं तु भयं वीक्ष्य नरः कुर्याद्य ।।

- हितोपदेश

भय से तभी तक डरना चाहिए जब तक कि वह सामने न आ जाए किन्तु जब सामने आ ही जाए तो फिर डरना नहीं बल्कि जैसा भी उचित हो उस ढंग से भय का डट कर मुकाबला करना चाहिए।

शिक्षाप्रद नीति वचन

■ सत्य से मन शुद्ध होता है, जल शरीर शुद्ध होता है, ज्ञान से बुद्धि शुद्ध होती है, तप से आत्मा शुद्ध होती है, कांसे का बरतन राख से और तांबे का बर्तन खटाई से शुद्ध होता है, सोना आग से तपाने पर शुद्ध होता है, स्त्री मासिक धर्म हो जाने पर शुद्ध होती है, बहता हुए रहने से नदी का जल शुद्ध होता है, धर्म का पालन करने से आचरण शुद्ध होता है तथा ईश्वर के प्रति आस्था, अहो भाव समर्पण की भावना रख कर शुभ कर्म करने से यह पूरा जीवन शुद्ध होता है।

- 'स्वास्थ्य रक्षक' पुस्तक

■ औषधियों में गिलोय उत्तम है, सम्पदाओं में विद्या उत्तम है, सब सुखों में स्वास्थ्य-सुख उत्तम है, सब अंगों में उत्तम सिर है, सब इन्द्रियों में उत्तम इन्द्रिय नेत्र सभी तृप्तिओं में आहार की तृप्ति उत्तम सभी स्त्रियों में माता का स्थान उत्तम है, संरक्षक में पिता का और देवताओं में गुरु का स्थान उत्तम है, सब गुणों में शील, पुष्पों में काँदा और फलों में नारियल उत्तम है, सब दानों में विद्या दान उत्तम है, सब कार्यों में सेवा व उत्तम है और सब कर्मों एवं कर्तव्यों का पालन करता हुआ निष्काम भाव रखने वाला सर्वोत्तम है।

- 'स्वास्थ्य रक्षक' पुस्तक

■ विद्या, वीरता, बुद्धि, साहस, शान्ति और धैर्य- ये सभी गुण मनुष्य के सच्चे स्वभाविक मित्र होते हैं अतः इनका साथ कभी नहीं छोड़ना चाहिए क्योंकि यदि इनको संभाला जाए और इनसे मदद ली जाए तो मनुष्य आपातकाल में भी मुसीबतों का सामना कर सकता है और विपत्ति को दूर भगा सकता है। ये सभी मित्र आपातकाल में सच्चे सहयोगी सिद्ध होते हैं। जो इनका साथ नहीं छोड़ता कभी भी असफल नहीं होता।

- 'स्वास्थ्य रक्षक' पुस्तक

अपने स्वास्थ्य की रक्षा करने के लिए स्वास्थ्य रक्षक पुस्तक पढ़िए ! और स्वस्थ रहिए !!

परीक्षित नुस्खे इन्हें भी आजमाइए

इस स्तम्भ के अन्तर्गत अनुभूत और गुणकारी घरेलू नुस्खे प्रकाशित किये जाते हैं ताकि निरोगधाम के पाठकगण छोटी मोटी व्याधियों की चिकित्सा घर पर ही कर सकें और बाहर इलाज कराने में होने वाले खर्च तथा दौड़ धूप करने की परेशानी से बच सकें। यदि आप भी ऐसे घरेलू नुस्खे जानते हों जो आपके अनुभव में गुणकारी सिद्ध हुए हों तो इस स्तम्भ में प्रकाशित करने के लिए साफ़ लिखावट में पूरा विवरण लिख कर भेजें। प्रकाशित नुस्खे के प्रेषक को सुप्रसिद्ध एवं लोकप्रिय पुस्तक 'स्वास्थ्य रक्षक' उपहार स्वरूप जिस्टर्ड डाक से भेजी जाएगी।

इस स्तम्भ में घरेलू उपयोग के नुस्खे प्रकाशित के मुख्यतः दो उद्देश्य हैं। एक तो यह कि मोटी व्याधि हो तो घर पर ही उचित व निरापद करके ठीक की जा सके। दूसरे यह कि कम कम इतना उपाय तो किया ही जा सके कि रोग से मदद मिलने तक प्राथमिक चिकित्सा

के उपाय करके रोग को बढ़ने और रोगी की स्थिति को ज्यादा बिगड़ने से रोका जा सके। घरेलू इलाज की पद्धति कोई सम्पूर्ण चिकित्सा पद्धति नहीं है कि घर बैठे किसी भी रोग का इलाज कर लिया जाए फिर भी अगर रोग की पूरी चिकित्सा न भी की जा सके तो भी थोड़ी बहुत रोकथाम तो की ही जा

सकती है। सिर्फ़ यह ख्याल जरूर रखा जाना चाहिए कि घरेलू उपाय करने पर भी रोगी की स्थिति में सुधार न हो रहा हो तो चिकित्सक से सम्पर्क करने में फिर विलम्ब नहीं किया जाए। इस भावना और उद्देश्य से ही इस स्तम्भ में अच्छे गुणकारी घरेलू नुस्खे प्रस्तुत किये जाते हैं। लीजिए, कुछ नुस्खे प्रस्तुत हैं।

गैस नाशक नुस्खा

प्रेषक - डॉ. के.एम. राय,
२१०, उषानगर, इन्दौर

एक पका हुआ लाल सेब लेकर उसमें स्टील के सुए से ३० छेद कर दें। प्रत्येक छेद में १-१ लौंग डण्डी की तरफ़ से डाल दें और लौंग का फूल तोड़ कर फेंक दें। इस सेब को मिट्टी की एक कोरी हांडी में रख कर, ऊपर से ढक्कन रख कर, ढक्कन पर गीली कपड़-मिट्टी का लेप कर दें ताकि वायुरुद्ध (Air tight) पैकिंग हो जाए। अब इसे ऐसे स्थान पर १५ दिन तक रखें जहां न तेज़ रोशनी व धूप पड़ती हो, न तेज़ हवा लगती हो और न नमी ही हो।

सोलहवें दिन खोल कर सेब से सभी ३० लौंग निकाल लें और सेब को नष्ट करके फेंक दें ताकि कोई खा न सके। अब प्रतिदिन सोते समय

कब्ज़ ये रोगों का घर है

जहांसे बनठनके हर एक रोग बाहर निकलता है

शेठ ब्रदर्स, भावनगरके बैद रसिकभाई शेठकी फार्मूलाके
आधार पर बनाया गया आयुर्वेदिक

कायम चूर्ण

सालों पुरानी कब्ज़ दूर करके उससे पैदा
हुए रोगोंसे आपको बचाके सारा दिन
स्फुर्ती, ताज़गी और ठंडकका
अनुभव देता है।

कायम चूर्ण हर रात लो
और सुबह से फुर्ती में रहो।

दवाई की हर दुकान पर उपलब्ध।



ना चाहिए
स्थिति में
मर्क करने
वना और
गरी घरेलू
कुछ नुस्खे

समें स्टील
में १-१
लौंग का
की एक
रख कर,
दें ताकि
अब इसे
ज रोशनी
और न

सभी ३०
फेंक दें
ते समीप

२-३ लौंग पत्थर पर महीन पीस कर शहद में मिला कर चाट लें। चाहे तो ऊपर से पानी पी सकते हैं। १५ दिन में अपच और गैस की शिकायत खत्म हो जाएगी। अगर थोड़ी कसर बाकी रह जाए तो एक माह बाद यह प्रयोग १५ दिन तक फिर कर लें। इस प्रयोग को करते हुए भारी, देर से पचने वाले, तले हुए, गर्म प्रकृति के और मांसाहारी व्यंजनों का सेवन न करें।

गैस की तकलीफ से तुरन्त राहत पाने के लिए लहसुन की दो कली छील कर २ चम्मच शुद्ध घी के साथ चबा कर खा लें। फ़ौरन आराम होगा।

कुछ सरल घरेलू नुस्खे

प्रेषिका - सुश्री सुनिता चटर्जी

१/१, मंजीदाना कालोनी, काटोल रोड, नागपुर

□ सूखे हुए आंवले को खूब बारीक पीस लें और जैतून के तैल में मिला कर गाढ़ा लेप बना लें। इसे खुजली वाले अंग पर लेप करने से खुजली ठीक होती है।

□ पीलिया के रोगी को पथ्य पदार्थों में, मूली और मूली के पत्तों का सेवन करने से पीलिया रोग जल्दी दूर होता है।

□ सिर में प्यास (रूसी) हो तो नीबू के रस और नारियल का शुद्ध तैल मिला कर बालों की जड़ों में अंगुलियों से अच्छी तरह लगा कर १५-२० मिनट तक खूब मालिश करें। यह मालिश एक माह प्रतिदिन नियम से करें। इन दिनों पेट साफ रखें, कब्ज न रहने दें और शरीर में खुशकी न होने दें। एक माह में रूसी खत्म हो जाएगी।

□ पैरों की एडियां फट गई हों और काली खुरदरी दरारें पड़ गई हों तो दोपहर को फुर्सत के वक्त इन पर बथुआ रगड़ा करें।

□ आग की लपट से त्वचा झुलस जाए तो उस पर तुरन्त बथुए का रस निचोड़ कर लेप कर दें। फ़ौरन आराम होगा।

□ आम अधिक मात्रा में खा लिए हों और पेट भारी लग रहा हो तो सोंठ या जीरे का पानी बना कर पी लेने से स्थिति ठीक हो जाती है। ■

हमारे अनुभूत नुस्खे

गत ११ वर्षों में, निरोग धाम के अंकों में अनेक उत्तम गुणकारी घरेलू नुस्खे प्रकाशित किये जा चुके हैं जिन्हें पाठकों ने अपने प्रयोग में लिया और लाभ उठा कर हमें धन्यवाद पत्र भेजे। इन पत्रों से प्राप्त सूचनाओं ने हमें गुणकारी श्रेष्ठ नुस्खों का चुनाव करने में अच्छा मार्गदर्शन दिया है। हम निरोगधाम में प्रकाशित ऐसे ही उत्तम और प्रभावशाली सिद्ध होने वाले नुस्खे नये पाठकों की जानकारी के लिए जब तब प्रकाशित करते रहे हैं उसी क्रम में कुछ और नुस्खे यहां पुनः प्रकाशित किये जा रहे हैं-

यूं तो कुछ विशेष कारणों से दाह किसी भी ऋतु में हो सकती है पर ग्रीष्म ऋतु में दाह विशेष रूप से हो जाता है। हमारा देश यूं भी उष्ण प्रधान देश है उस पर से ग्रीष्म ऋतु का बेहद गरम वातावरण, दाह पैदा करने में सहायक हो जाता है। मुख्यतः दो प्रकार के कारणों से दाह उत्पन्न हुआ करती है- (१) निज और (२) आगन्तुक। निज कारणों को उत्पन्न करने में, गलत ढंग से किये गये आहार-विहार के कारण उत्पन्न होने वाले **शारीरिक दोषों का हाथ होता है** और आगन्तुक कारणों को उत्पन्न करने में **बाहरी चीजों का हाथ होता है**। यूं तो आयुर्वेद ने दाह-रोग के सात भेद बताये हैं पर यहां हम दाह-रोगों के विषय में चर्चा न करके ऋतु काल के प्रभाव और अपथ्य आहार-विहार के कारण उत्पन्न होने वाली दाह को दूर करने के घरेलू उपाय बता रहे हैं।

दाह उत्पन्न करने में मुख्य कारण उष्णता का बढ़ना होता है। तेज़ मिर्चमसालेदार, अत्यन्त तीखे, चरपरे और तले हुए पदार्थों का अति सेवन, अण्डा, मांस और शराब का सेवन, गर्म प्रकृति के एवं खट्टे पदार्थों का अति सेवन **अनुचित आहार करना होता है** और कड़ी धूप में ज्यादा रहना, तेज़ लपट और लू वाली हवा से प्रभावित होना और तेज़ गर्मी में देर तक रहना **अनुचित विहार करना होता है**। इस प्रकार के अनुचित आहार-विहार से शरीरगत पित्त दोष कुपित होकर शरीर में उष्णता बढ़ाता है, इससे रक्त में उष्णता बढ़ती है, त्वचा के नीचे की मज्जा व लसिका में उष्णता बढ़ती है, शरीर में स्थित आमाशय, मलाशय, मूत्राशय आदि इस उष्णता से पीड़ित होते हैं और इससे सारा शरीर आग से फुंकता हुआ सा लगता है, तब जलन महसूस होती है, **इसी को 'दाह' कहते हैं।**

पेशाब की जलन - इन दिनों में धूप में ज्यादा रहने और उष्ण प्रकृति के पदार्थों (मिर्च मसालेदार, खटाई युक्त व तले पदार्थ, अण्डा, मांस, शराब आदि) का सेवन करने से पेशाब में जलन होना साधारण बात होती है। पेशाब में जलन होने का कारण सुज़ाक रोग होना भी होता है। जलन के साथ कभी कभी पेशाब में रुकावट (मूत्र कृच्छ) और कष्ट होने की शिकायत हो जाती है। ऐसी सूरत में बूंद बूंद करके पेशाब होता है और बड़ी जलन व पीड़ा के साथ होता है।

इस व्याधि से शीघ्र छुटकारा पाने का सरल उपाय यह है कि एक कपड़े को ठण्डे पानी में भिगो कर निचोड़ लें और नाभि के नीचे तरेट पर (वस्त्र हटाकर) इस कपड़े को तह करके रख दें व १५-२० मिनट लेटे रहें। कपड़े को उलटते पलटते रहें। कपड़ा गरम हो जाए तो फिर से ठण्डे पानी में भिगो कर निचोड़ लें और तह करके तरेट पर रख लें।

एक्ज़ीमा की शर्तिया दवा

निरोगधाम के एक स्थानीय प श्रीजगदीशचन्द्र शर्मा ने एक्ज़ीमा रोग को जड़ मिटाने वाला एक नुस्खा लिख कर प्रकाशित के लिए दिया था जिसे पहली बार हमने वर्षा (जुलाई ८१) अंक में प्रकाशित किया था। पाठकों से प्राप्त पत्रों से इस नुस्खे की गुणवत्ता सिद्ध पर इसे दूसरी बार अक्टूबर ८२ अंक में प्रकाशित किया गया था। निरोगधाम के अंक से बिक कर समाप्त हो जाया करते हैं लि पाठकों की मांग की पूर्ति के लिए इस नुस्खे बार-बार प्रकाशित करना पड़ा है। इस नुस्खे तीसरी बार अक्टूबर ८५ अंक में और चौथी जनवरी ८८ अंक में प्रकाशित किया गया था **चूंकि इनमें से कोई भी अंक हमारे पास उपलब्ध नहीं है लिहाज़ा नये पाठकों की जानकारी प्रयोग के लिए इस नुस्खे को यहां पुनः प्रकाशित किया जा रहा है।**

माजुफल ५ नग, सुपारी ५ नग, करंज ५ दाने, कचले के ५ दाने और सौरही कौड़ी ५ नग। करंज को घियाकरंज, डहरकरंज, घाणेराक कांटा करंज आदि नामों से भी पुकारते हैं। क अलग होती है। करंज का तैल निकाला जाता सौरही कौड़ी वही है जिससे बच्चे खेला करते ये सभी कच्ची जड़ी बूटी बेचने वाली दूकान पंसार की दूकान पर मिल जाते हैं।

इस सभी पदार्थों को एक मिट्टी के कुत्ते में रख कर कुल्हड़ का मुंह मिट्टी के बने ढा से ढक कर आटा गूंध कर ढक्कन के चारों तरफ लगा कर दरार बन्द कर दें और आग में रख दें। कुल्हड़ खूब लाल हो जाए तब सावधानी से निकाल कर कुल्हड़ को बिल्कुल ठण्डा कर लें और ढा खोल कर दवाओं की भस्म सन्हाल कर निकाल लें और पीस कर महीन चूर्ण कर लें। अब कपूर २० ग्राम, सफ़ेद खैर, मुर्दाशंख, छोटी इलाय के दाने- तीनों ५-५ ग्राम। चारों चीजों को महीन पीस कर भस्म में मिला कर कपड़ छन कर तैल इस चूर्ण में चमेली का शुद्ध तैल इतनी मात्रा मिलाए कि गाढ़ा मलहम बन जाए। इस मलहम रोज़ाना एक्ज़ीमा पर लगाएं। ३-४ दिन में ही लाल होने लगेगा और एक माह में एक्ज़ीमा जड़ से च जाएगा। लाभ न होने तक लगाते रहें।

एक बात का ख्याल रखें! चमेली के तैल का मतलब सिर के बालों में लगाने वाले है **आइल से नहीं है।** अत्तार, सुगन्धी या विभिन्न प्रकार के इत्र, तैल आदि बेचने वाली दूकान पर चमेली का शुद्ध तैल मिलता है। **इस शुद्ध चमेली-तैल का उपयोग करें।** आपके गांव या शहर में न मिले तो बड़े शहर से मंगा लें।

म से नीचे और गुप्तेन्द्रिय से ऊपर के भाग को (पेट) कहते हैं। इस उपाय से तुरन्त लाभ है।

प्रातः काल कच्चा दूध और पानी - आधा गिलास मिला कर थोड़ी शक्कर डाल कर अच्छी तरह फेंट लें और पी जाएं। चाय पीना बन्द। भोजन के साथ कोले (कुम्हड़ा) का पेठा १-२ टुकड़े खाया करें। दोपहर बाद नीबू की मीठी कूजी पिया करें। दिन भर घण्टे घण्टे भर से १ गिलास करके ठण्डा पानी पीते रहें। इतने पानी से गर्मी के कारण होने वाली पेशाब की रुकावट दूर हो जाती है।

आंखों की जलन - आंखों में जलन लूने पर भी होती है और गर्मी के प्रभाव से भी होती है। तलुवों पर रात को, मेहंदी गला कर मालिश करें, तलुवों पर शुद्ध घी लगा कर मालिश करने गढ़ेली (लौकी या आल) का गूदा घिसने से राम होता है। रात को सोते समय गुलाब जल २-२ बूंदें आंखों में टपका कर, पलकें बन्द करके ठण्डे पानी की पट्टी रख कर थोड़ी देर लेटने से आराम होता है। तेज़ धूप और गरम हवा से आंखों को बचाना चाहिए और धूप का चश्मा लगा बाहर निकलना चाहिए।

पेट और गुदा में जलन - अम्ल पित्त जाने पर पेट में, छाती व गले में तथा मल सर्जन के समय गुदा में जलन होती है। इस अधिक को दूर करने के लिए दो दिन तक सिर्फ

खिचड़ी और फलों का आहार करें। तीसरे दिन से प्रातः के भोजन में ताज़ी चपाती, हरी शाकसब्जी और छिलके वाली मूंग की दाल, जिसमें नमक मिर्च बहुत कम हो, का सेवन करने लगे लेकिन शाम के भोजन में सिर्फ खिचड़ी, दूध-दलिया या खीर आदि का ही सेवन करें। अरहर की दाल, लाल मिर्च, तले पदार्थ और मांस शराब का सेवन (यदि करते हों तो) कदापि न करें। रात को सोते समय मीठे दूध में १-२ चम्मच शुद्ध घी डाल कर पिएं। ५-६ दिन में आराम हो जाएगा दिन में दो बार भोजन के पहले या बाद में 'अविपत्तिकर चूर्ण' आधा चम्मच मात्रा में थोड़े से जल के साथ फाँकने से जल्दी लाभ होता है।

त्वचा में जलन - शरीर की त्वचा में जलन हो तो चन्दन को पानी के साथ पत्थर पर घिस कर लेप कटोरी में उतार लें। थोड़े खसखस के दाने पानी के साथ पीस कर इस लेप में मिला कर ऊपर से गुलाब जल डाल कर घोल लें। इस घोल को पूरे शरीर पर उबटन की तरह लेप करें और एक घण्टे बाद ठण्डे पानी से स्नान कर लें। बहुत गुणकारी उपाय है।

इतने उपाय करते हुए यह न भूलें कि अनुचित आहार विहार का सर्वथा त्याग भी रखना है क्योंकि **हंसना और गाल फुलाना, दो विपरीत कार्य होने से, जैसे एक साथ नहीं किया जा सकता** उसी प्रकार बदपरहेज़ी करना और इलाज करना भी एक साथ नहीं किया जा सकता।

त्वचा की सुरक्षा

तेज़ ठण्ड हो या गर्मी हो, इसका प्रभाव त्वचा पर अवश्य पड़ता है और त्वचा फटने, झुलसने व चटकने लगती है, होठों पर पपड़ी पड़ जाती है। ग्रीष्म ऋतु में त्वचा की देखभाल और उचित सुरक्षा का स्वस्थ रहने के लिए बहुत ज़रूरी होता है। शरीर में खुशकी और गर्मी बढ़ने से भी त्वचा विकार प्रस्तुत होती है। इस ऋतु में त्वचा को स्वस्थ सुन्दर और चमकदार बनाये रखने के लिए कुछ गुणकारी उपाय प्रस्तुत हैं-

□ नारियल का शुद्ध तैल २५० ग्राम लेकर इसमें २-३ नीबू का रस निचोड़ लें और आग पर खूब अच्छा पका कर उतार लें। ठण्डा करके कपूर की एक छोटी डली पीस कर इसमें डाल दें। इस तैल को स्नान से पहले शरीर पर लगाएं और फिर स्नान करें। जो लोग नियमित या साप्ताहिक रूप से शरीर की तैल-मालिश करते हैं उन्हें ग्रीष्म काल में इस तैल का प्रयोग करना चाहिए। इस तैल से त्वचा स्वस्थ, चमकीली और चिकनी रहती है तथा गर्मी के प्रभाव से बची रहती है।

□ एक कप दूध को खूब देर तक औटार और खूब गाढ़ा हो जाए तब एक नीबू निचोड़ का नीचे उतार कर हिलाते चलाते हुए ठण्डा होने के लिए रख दें। रात सोते समय इसे चेहरे पर लगा कर मसलें। चाहें तो घण्टे भर बाद धो डालें या चाहें तो रात भर चेहरे पर लगा रहने दें और सुबह धोएं। इस प्रयोग से मुंहासे ठीक होते हैं और चेहरे की त्वचा उज्ज्वल तथा चमकदार होती है।

उदर विकार

ग्रीष्मकाल में मन्दाग्नि के कारण अपच, गैस - टूबल, पेट फूलना, भूख खुल कर न लगना, बिना कुछ खाये भी ऐसा लगना कि पेट भरा हुआ है आदि शिकायतें आमतौर पर हुआ करती हैं। क्योंकि ऋतु के प्रभाव से इन दिनों में शरीर में वात का संचय होता है अतः उदर में वायु बढ़ती है। भूख न लगना शरीर में दोष होने का सूचक होता है। **'दोषाणामेव सा शक्ति लंघनेया सहिष्णुता न हि दोष क्षये कश्चित् सहते लंघनादिकम्।'** के अनुसार भूख को सहन करने की शक्ति व्यक्ति में नहीं, दोषों में होती है याने दोषों का पाचन होना तक ही व्यक्ति को भूख का अनुभव नहीं होता और व्यक्ति भूखा रह सकता है वरना दोषों के न होने या इनका पाचन हो जाने पर ऐसी कड़ाकी की भूख लगती है कि उसे बरदाश्त करना कठिन हो जाता है। नीति में ठीक ही कहा है- **'बुभुक्षितः किं करोति पापम्'**- अर्थात् भूख से व्याकुल व्यक्ति कौन सा पाप कर्म नहीं कर सकता! **अग्नि बहू भयंकर होती है** क्योंकि यह किसी भी वस्तु को भस्म कर डालने की क्षमता रखती है **लेकिन क्रोध और पेट की अग्नि सबसे भयंकर होती है।** जठराग्नि

शाही

जिस्ट

शरीर को हमेशा निरोग एवं तन्दुरुस्त बनाए रखे।
दिमागी थकावट मिटाता है, नई चुस्ती देता है।

कमाल

जिस्ट

आनन्द रहित जीवन में ताज़गी एवं समृद्धि पैदा करता है,
जिससे जीवन के हर रोज के व्यवहार में आनंद पैदा होता है।

हब्बे अकबरी

जिस्ट

अपच, खट्टी डकारें, पेट का फूलना, गैस, कब्जियत, पीड़ा
इत्यादि शिकायतें दूर करता है।

निर्माता: **दि तैय्यबी दवाखाना युनानी (इन्दौर) प्रा.लि.**

५१, बोहरा बाजार, इन्दौर फोन: ३३३३४

शाखा :

महारानी रोड, इन्दौर.
जामा मस्जिद रोड, उज्जैन.



Vigilance

को आहार न मिले तो यह शरीर की धातुओं को भी जलाने लगती है इसलिए जब ऐसी तीव्रता वाली भूख में कमी हो जाए तो समझना चाहिए कि उदर में दोष संचित हो गये हैं जिनसे जठराग्नि मन्द हो गई है। इसे ही मन्दाग्नि होना कहते हैं।

मन्दाग्नि की स्थिति हो तो शाम का भोजन बिल्कुल हलका और सुपाच्य ही करना चाहिए। ५-६ दिन तक सिर्फ खिचड़ी ही खाई जाए तो भी बहुत राहत हो जाती है। एक चम्मच हिवाष्टक चूर्ण थोड़े घी में मिला कर थाली में रख लें। भोजन शुरू करने के साथ ५-६ कौर में इसे खा कर समाप्त कर लें फिर शेष भोजन खूब अच्छी तरह चबा चबा कर और धीरे-धीरे करें। भोजन के बाद आधा कप पानी में दो चम्मच द्राक्षासव या झण्डु पंचाष्टि डाल कर पी लिया करें। १०-१५ दिन में ही मन्दाग्नि दूर हो जाएगी। भोजन में हरी शाक सब्जी और छिलके वाली मूंग की दाल का सेवन प्रतिदिन करें। थोड़ा कच्चा सलाद भी खाना चाहिए। अपच और गैस की शिकायत दूर करने के लिए तरुण फार्मसी भोपाल द्वारा बनाया हुआ 'गैस हरण चूर्ण' कुछ रोगियों को हमने दिया और इसे अच्छा गुणकारी पाया है। इस चूर्ण का सेवन २-३ सप्ताह करने से मन्दाग्नि और गैस की शिकायत दूर होती है।

ग्रीष्म ऋतु में यदि पाचन शक्ति ठीक रख ली जाए तो कई व्याधियों से बचाव किया जा सकता है इसलिए इन दिनों में ऐसा सन्तुलित और पथ्य आहार विहार ही करना चाहिए कि उदर विकार उत्पन्न ही न हों। उदर विकारों के कारण ही मल कुपित होता है और - 'सर्वेषामेव रोगाणां निदानं कुपिता मलाः' (अष्टाङ्ग हृदय) - के अनुसार सब रोगों को उत्पन्न करने वाला कारण, मल का कुपित होना होता है और मलों के कुपित होने का कारण 'तत्प्रकोपस्य तु प्रोक्तं विविधाहित सेवनम्' (अष्टाङ्ग हृदय) के अनुसार नाना प्रकार के अहितकारी आहार-विहार का सेवन करना होता है।

कब्ज

आज कल कब्ज होना मामूली बात हो गई है। ऐसे भाग्यशाली बहुत कम मिलते हैं जिन्हें दोनों वक्त गोया सुबह शाम खुल कर शौच हो जाता हो और शौच के लिए शौचालय में बैठ कर इन्तज़ार न करना पड़ता हो। ऐसे लोगों को भाग्यशाली इसलिए कहा कि एक कब्ज के न होने से भी शरीर स्वस्थ, फुर्तीला और हठ-पुष्ट बना रह सकता है। एक कहावत है कि जिससे एक मिनट में शौच हो जाता हो और किसी का एक पैसे का भी कर्जदार न हो उस जैसा सुखी कौन होगा?

ग्रीष्म ऋतु में कब्ज होना ज्यादा दुखदाई होता है क्योंकि यह भी वातप्रकोप में सहायक होता है। गैस-टूबल याने वायु-प्रकोप का 'निज कारण' कब्ज होना ही होता है। जिन्हें कब्ज की शिकायत

स्वास्थ्य रक्षा

छोटी-छोटी बड़ी बातें

□ बिना उचित विचार किये खर्च करना, साथ में सहायक न होने पर भी लड़ने झगड़ने को तत्पर रहना और परस्त्रीगमन करना - ये तीनों कार्य ऐसे व्यक्ति को शीघ्र नष्ट कर देते हैं अतः इन तीनों कामों से दूर रहना चाहिए।

□ बहुत समय तक सुखपूर्वक जीना हो तो अच्छे काम करना चाहिए, अपने शरीर और स्वास्थ्य की रक्षा करना चाहिए और किसी के भी प्रति वैर भाव नहीं रखना चाहिए। अच्छी पाचन शक्ति, न रोकने योग्य वेगों को न रोकना, अति स्त्रीप्रसंग न करना, हिंसा भाव न रखना और चिन्ता न करना - ये पांच काम आयु को लम्बी करते हैं।

□ आप जानते हैं कि सब रोगों की जड़ क्या है? शारीरिक रोगों की जड़ दोषों और मलों का कुपित होना और मानसिक रोगों की जड़ तृष्णा तथा ईर्ष्या है। शरीर का शत्रु अजीर्ण है और मन का शत्रु असन्तोष है।

□ भोजन, विद्याध्ययन, सोना, स्त्रीसहवास - ये चारों काम सन्ध्या समय कभी नहीं करना चाहिए। सन्ध्या का समय प्रभु स्मरण करने का ही होता है अतः सूर्यास्त के समय ईश प्रार्थना ही करने योग्य कार्य है।

□ किसी एक ही विचार में हमेशा उलझे रहना और बार-बार उसी विचार को मन में रख कर विचार-चिन्तन करते रहना अच्छा नहीं होता। ऐसा करने से प्रायः आदमी पागल या सनकी हो जाता है।

□ शराब को हाथ भी न लगाएं और न शराबी से मित्रता रखें क्योंकि शराब पीने की शुरुआत तो एक आध पग से ही होती है पर जैसे चिंगारी बाद में शोला बन जाती है वैसे ही शराब की मात्रा भी बढ़ती ही जाती है। इसीलिए कहा है-शराब, मुंह लगी खराब।

□ दिमागी काम करने वाले विद्यार्थियों, वकीलों, लेखकों, डाक्टरों, आफिस कर्मचारियों, शिक्षकों आदि व्यक्तियों को कम से कम ६ घण्टे की गहरी नींद प्रतिदिन सोना आवश्यक होता है। दिमागी काम करने वालों को अधिक जागरण नहीं करना चाहिए।

□ पढ़ना, लिखना, हिसाब किताब करना, लेख या पुस्तक लिखना आदि दिमागी कामों को लगातार ६-७ घण्टे से ज्यादा नहीं करना चाहिए। दिमागी थकावट का अनुभव हो तो काम रोक कर थोड़ी देर विश्राम कर लेना चाहिए।

□ तन्दुरुस्त बने रहने के लिए कम खाना और गम खाना, ठीक समय पर खाना और सोना तथा सुबह जल्दी उठना, रात में आहार न करना, हमेशा प्रसन्न चित्त रहना, चिन्ता फिक्क से दूर रहना, हंसते खिलखिलाते रहना और ईर्ष्या-द्वेष की भावना न रखना ज़रूरी है।

हो वे निम्नलिखित उपाय नियमपूर्वक करें-

□ प्रातः उठते ही कुल्ला करके या दन्त मंजन करके एक गिलास ठण्डा पानी पी कर इसके बाद एक गिलास गुनगुने गर्म पानी में नीबू निचोड़ कर पी लें, फिर शौच के लिए जाएं।

□ शौच आने में देर लगे तो ज़ोर न लगाएं बल्कि खड़े होकर पैरों को दो फीट के फासले से फैला कर झुक जाएं और दोनों हथेलियां घुटनों पर रख कर सांस ज़ोर से बाहर फेंक दें।

अब बाहर सांस रोके हुए रख कर पेट को अन्दर खींचें-छोड़ें। ऐसा जितनी बार कर सकें उतनी बार, सांस को बाहर रोके हुए रख कर, करें फिर सांस अन्दर खींच कर खड़े हो जाएं। ३-४ बार सांस लेकर फिर झुक जाएं और सांस बाहर फेंक कर पेट को बाहर भीतर चलाएं। ऐसा ३-४ बार करके वापिस शौच के लिए बैठ जाएं। इस क्रिया को **नव जलदी विमर्शित हो जाता है।**

□ भोजन करते समय अपना ध्यान चर पर केन्द्रित रख कर इतनी बार चबाएं कि आ पानी की तरह पतला होकर हलक में उतर जा जल्दी-जल्दी न चबाएं और न जबरदस्ती निग याद रखें दांतों का काम आंतों से लेना उचित न अंग्रेज़ी की यह कहावत याद रखें - **Dr your solids and eat your liquids** ठोस पदार्थों को इतना चबाओ कि उन्हें पी स और तरल पदार्थों को भी चबाते हुए निगलो त उनमें मुंह का लालारस (Saliva) भली भांति जाए और वे ठीक से पच सकें।

□ भोजन के साथ कच्चे सलाद के में गाजर, मूली, हरी ककड़ी, प्याज, पत्ता गो हरा धनिया, पालक की भाजी, मूली के पत्ते अ में से जो भी उपलब्ध हों उन्हें बारीक काट सलाद के रूप में खाना चाहिए।

□ शाम का भोजन थोड़ी कम मात्रा

रात में दही न खाएं

अधिकांश लोग स्वास्थ्य-रक्षक नियमों का पालन सिर्फ इसलिए ही नहीं कर पाते कि वे इन नियमों का पालन करना चाहते ही नहीं बल्कि इसलिए भी नहीं कर पाते कि वे इन नियमों को जानते ही नहीं हैं। मसलन आपने कई लोगों को रात में दही खाते देखा होगा और यह भी हो सकता है कि आप खुद भी रात में दही खाया करते हों। पथ्याहार की दृष्टि से रात में दही खाना 'विरुद्ध अशन' करना होता है यह नियम बहुत से लोगों को मालूम नहीं है। इस लेख में इसी विषय पर हितकारी एवं ज्ञातव्य चर्चा प्रस्तुत की गई है।

अब आयुर्वेद शास्त्रों ने तो मार्गदर्शन दे कि रात में दही खाना उचित नहीं पर इस म का पालन करना या न करना तो हम पर है कि हम रात को दही खाते हैं या कि नहीं है। रही बात उनकी जो मझे से रात को भी दही रहे हैं तो इस मामले में कुछ बातों को ख्याल खना होगा।

रात में दही खाने का तत्काल ऐसा कोई परिणाम सामने नहीं आता जैसा किसी विषाक्त खा लेने का परिणाम तत्काल सामने आ जाता अगर छोटा मोटा कोई विकार पैदा होता भी है गला खराब होना, गले में कष्ट होना, टांसिल्ल जाना, सर्दी जुकाम होना, सिर भारी होना, नी का ठसका आना, तबीयत में सुस्ती व भारीपन, हरात सी होना आदि तो भी व्यक्ति का न इस मुद्दे पर जाता ही नहीं कि यह सब रात दही खाने से हो रहा है क्योंकि वह यह जानता नहीं कि रात को दही खाने से ऐसे विकार उत्पन्न हैं। जैसे धूम्रपान करने से तत्काल न तो किसी दमा होता है, न टी.बी. होती है और न कैंसर होता है, और तो और, चक्कर तक नहीं आता

कि बेहोश हो कर टप से ज़मीन पर गिर जाता हो। उल्टी दस्त भी नहीं होते कि इधर सिगरेट का कश अन्दर गया और उधर खाया पिया सब बाहर हुआ लिहाज़ा सिगरेट बीड़ी पीने वाला 'लगे दम तो मिटे गम' के ख्याल से मझे से धूम्रपान करता रहता है बस यही स्थिति रात को दही खाने के मामले में होती है।

पर जैसे लम्बे समय तक, धूम्रपान करते रहने का परिणाम आखिर तो बुरा ही होता है और नाना प्रकार की व्याधियां उत्पन्न करने वाला होता है जिसका पता तब चलता है जबकि काफ़ी देर हो चुकी होती है वैसे ही रात में दही खाने का परिणाम भी बहुत देर बाद सामने आता है जब इसके कारण नाना प्रकार के विकार उत्पन्न होने लगते हैं। जैसे धूम्रपान धीमे ज़हर (Slow poison) का काम करता है वैसे ही रात को सेवन किये गये दही का विषाक्त प्रभाव भी न्यून मात्रा में होने से धीमे-धीमे शरीर में दोष का संचय करता रहता है। यह बड़े मझे की बात है कि जब रात में दही खाने के दुष्परिणाम प्रकट होते हैं तब चिकित्सक के भी ध्यान में यह बात नहीं आ पाती कि यह सब उपद्रव

रात में दही खाने से हो रहा है, रोगी को भी यह ख्याल नहीं होता कि रात में दही खाने से ऐसा हुआ है क्योंकि वह तो यह मानता है कि रात में दही तो न जाने कब से खाता आ रहा हूँ। कोई नई बात तो है नहीं जो डाक्टर को बताना ज़रूरी हो लिहाज़ा वह डाक्टर से इसका ज़िक्र ही नहीं करता।

यही कारण है कि रात में दही खाने वाला समझता है कि रात में दही खाने से कोई नुकसान होना होता तो कभी का हो चुका होता। नुकसान किसी शुभ मुहूर्त की प्रतीक्षा थोड़े ही करता है कि शुभ घड़ी देख कर प्रकट होता हो। और चिकित्सक को ही कौन से कोर्स में यह पढ़ाया जाता है कि रात में दही खाना हानिकारक होता है जो उसे इस नियम का ज्ञान हो सो वह भी निदान (Diagnosis) करते समय इस मुद्दे की तरफ ध्यान नहीं देता। इसीलिए प्रायः चिकित्सक, ऐसे कारणों के जानकार न होने के कारण रोग का कारण एलर्जी होना या 'वायरस इन्फेक्शन' होना आदि मान लिया करते हैं। 'एलर्जी' होना आजकल एक आम बात (General term) हो गई है। ज़रा कुछ समझ से बाहर बात हुई कि कह दिया कि 'एलर्जी' है। अब आप जांच (Test) कराते फिरिए कि किस-किस से एलर्जी है, कैसी एलर्जी है।

आज जो सिरदर्द, अपच, मन्दाग्नि, कब्ज़, गले की खराबी, नज़ला-जुकाम, गैस टूबल, शरीर में भारीपन, सुस्ती, कमज़ोरी, मन में उच्चाटन, स्नायविक दौर्बल्य, यौन रोग और यौन शक्ति में कमी होना आदि व्याधियां आमतौर पर होती पाई जा रही हैं उनका कुल कारण आहार-विहार के मामले में लापरवाही और अनियमितता करना ही है इसलिए हम निरोगधाम के हर अंक में बार बार आहार-विहार के पालन की चर्चा करते हैं और सर्वाधिक जोर इस बात पर देते हैं कि हर सम्भव प्रयत्न करके आहार-विहार का ठीक ठीक पालन करने की भरपूर कोशिश की जानी चाहिए। यह कहां की अक्लमन्दी है कि हम खुद ही तो कचरा फैलाएं और खुद ही झाड़ू लगाएं याने खुद ही ऐसा आहार-विहार और आचरण करें जिससे व्याधियां उत्पन्न होती हों और फिर इलाज के लिए दौड़ धूप करते फिरें।

आज देश में इतनी तेज़ी से नाना प्रकार के रोग बढ़ने और फैलने का प्रमुख कारण आहार-विहार का बिगड़ जाना ही है। तत्काल इसका बुरा परिणाम न भी हो रहा हो तो भी यह नहीं सोचना चाहिए कि दूषित एवं अनुचित ढंग से आहार-विहार करने का कोई दुष्परिणाम होगा ही नहीं। होगा, भले ही देर से हो पर होगा ज़रूर, इसमें दो मत नहीं हो सकते। जो लोग शुभ-अशुभ परिणाम का विचार किये बिना ही आचरण करते हैं वे ही ऐसा अनियमित आचरण करने वाला आहार-विहार करते हैं। कोई

(पृष्ठ ७१ का शेषांश)

हलका होना चाहिए। आजकल उलटा ही रहा है। लोग लंच में हलका आहार लेते हैं रात को डिनर में इत्मीनान से डट कर माल करते हैं। ऊपर से कमाल की बात यह है रात को ९-१० बजे खाना खाते हैं और सो हैं फिर कब्ज़ क्यों न हो? शाम को भोजन की जल्दी कर सकें उतना ही अच्छा है वरना से २ घण्टे पहले तो करना ही चाहिए।

□ सोते समय ठण्डे पानी या दूध के साथ इसब गोल या उंझा फार्म्युलेशन सिद्धपुर का 'जीलेक्स' १-२ चम्मच मात्रा में प्रतिदिन सेवन चाहिए। इससे सुबह शौच खुल कर होता और पेट हलका हो जाता है।

□ शाम के वक्त शौच अवश्य जाना चाहिए। यदि अभी तक न जाते हों तो आज ही से जाने लगें। एक निश्चित समय पर शौच के लिए जाएं और थोड़ी देर बैठ कर आ जाएं। शौच न आये तो जोर न लगाएं। वही घुटनों पर हाथ रख कर पेट को बाहर भीतर चलाने की क्रिया ५०-६० बार करें। धीरे-धीरे आदत बन जाएगी और शौच होने लगेगा। शाम को शौच न जाना खुद कब्ज़ पैदा करना ही है। इतने उपाय करने से कुछ ही दिनों में कब्ज़ से पिण्ड छूट जाएगा।

हमें पाठकों से मिलने वाले पत्रों में जिन-जिन व्याधियों को दूर करने के उपाय पूछे जाते हैं उनको ध्यान में रख कर इतना विवरण हमने इस स्तम्भ में प्रस्तुत किया है।

को भी यह
ने से ऐसा
कि रात में
हैं। कोई
गना ज़रूरी
क ही नहीं

भी काम उसके अंजाम से ही जाना जा सकता है कि वह काम शुभ था या अशुभ। रात में दही खाने के दूगामी परिणाम अशुभ ही होते हैं अतः रात में दही खाना शुभ कार्य नहीं हो सकता लिहाज़ा अब आप भी निश्चय कर लें कि अब रात में दही कभी भी नहीं खाएंगे।

खाने वाला
ई नुकसान
नुकसान
करता है
हो। और
ह पढ़ाया
क होता है
भी निदान
की तरफ़
सक, ऐसे
का कारण
गोना आदि
कल एक
ज़रा कुछ
'एलजी'
करिए कि
हैं।

निरोगधाम के किसी अंक में प्रसंगवश यह पढ़ कर कि रात में दही नहीं खाना चाहिए, कई पाठक-पाठिकाओं ने पत्र भेज कर हमसे यह अपेक्षा की है कि हम यह स्पष्ट करें कि रात में दही क्यों नहीं खाना चाहिए क्योंकि ऐसे पत्र-प्रेषकों ने न सिर्फ़ अनेक लोगों को ही रात में मजे से दही खाते देखा है बल्कि वे खुद भी रात में दही खाते रहे हैं। रात में दही खाने वालों को न तो कोई कष्ट होता नज़र आया है और न खुद पत्र-प्रेषक ही रात में दही खाने से औंधे-सीधे हुए हैं तो फिर इस बात में क्या दम है कि रात में दही खाना ठीक नहीं। चूंकि हम प्रत्येक पत्र-प्रेषक को अलग-अलग पत्र द्वारा विस्तार से विवरण लिख कर भेजने में असमर्थ हैं लिहाज़ा पत्रिका के माध्यम से ही इस मुद्दे पर रोशनी डालना मुनासिब समझ कर यह विवरण प्रस्तुत कर रहे हैं ताकि अन्य पाठकों को भी यह जानकारी मिल सके।

स्वास्थ्य के विषय में प्रामाणिक, अधिकृत एवं लोक हितकारी मार्गदर्शन एवं ज्ञान देने वाले शास्त्र आयुर्वेद का कहना है-

न नक्तं दधि भुञ्जीत न चाप्यघृतशर्करम्।

ना मुद्गयूषं नाक्षौद्रं नोष्णं नामलकैर्विना।।

- चरक संहिता सूत्र ७/६१

अर्थात् रात में दही नहीं खाना चाहिए। बिना घी, बिना शकर, बिना मूंग की दाल, बिना शहद और बिना आंवला के तथा गरम करके भी दही नहीं खाना चाहिए।

एक मान्यता यह भी है कि रात में अकेला दही खाना ठीक नहीं पर घी, शकर आदि पदार्थों में से किसी एक के साथ रात में दही खाना गलत आहार नहीं, पर यह मान्यता युक्ति-संगत नहीं है। 'नाश्रीयद्दधि नक्तमुष्णं वा (जतुकर्ण) के अनुसार रात में दही खाना सर्वथा निषिद्ध किया गया है। सद्वृत्त (Good Conduct) के विषय में चर्चा करते हुए भी चरक संहिता के आठवें अध्याय में फिर से यह कथन दोहराया गया है- 'न नक्तं दधि भुञ्जीत'- याने रात में दही न खाएं। वाग्भट का भी कहना है- अलक्ष्मीदोषयुक्त त्वाद्रात्रौ च दधि गृहीतम्'- अर्थात् अलक्ष्मी दोष वाला होने से दही रात में खाने योग्य नहीं। सुश्रुत संहिता में तो ऋतुओं के अनुसार दही खाने, न खाने का भी विधान बताया है यथा- 'शरद ग्रीष्म वसन्तेषु प्रायशो दधि गृहीतम्। हेमन्ते शिशिरे चैव वर्षासु दधि शस्यते।। (सुश्रुत संहिता सूत्र स्थान) के अनुसार शरद, ग्रीष्म और वसन्त ऋतु में दही खाना अनुचित और हेमन्त,

अपनी ग्राहक संख्या अवश्य लिखें

यदि आप निरोगधाम पत्रिका के सदस्य हैं, डाक से पत्रिका प्राप्त करते हैं और पत्रिका तथा अपनी सदस्यता के विषय में कोई पत्र भेज रहे हैं या आगामी सदस्यता शुल्क भेज रहे हैं तो कृपया अपनी ग्राहक संख्या का उल्लेख पत्र में अवश्य किया करें। इससे हमें रिकार्ड देखने में सुविधा होती है और तुरन्त कार्यवाही की जा सकती है। हमारे द्वारा भेजी गई रसीद का नम्बर ही ग्राहक संख्या नम्बर होता है।

- सम्पादक

शिशिर और वर्षाकाल में दही खाना उचित होता है। ऐसे ही और भी शास्त्रीय उद्धरण देकर इस मान्यता की पुष्टि की जा सकती है कि रात में दही नहीं खाना चाहिए। अब यह सवाल पैदा होता है कि आखिर रात में दही खाना वर्जित करने में इन शास्त्रों का मंशा क्या है? रात में दही खाने से क्या हानि होती है? और यह सवाल वाजिब भी है लिहाज़ा इसके जवाब पर चर्चा करना ज़रूरी है।

इस निषेध गोया कि मुमानियत का रहस्य यह है कि दही की तासीर अभिष्यन्दि (भारीपन उत्पन्न करना) होने से दही कफ कुपित करने वाला होता है। रात की प्रकृति भी स्वभाव से कफ की वृद्धि करने वाली और भारीपन पैदा करने वाली होती है इसलिए रात में दही का सेवन करने से चूंकि दो समान गुणों का संयोग होता है अतः शरीर में कफ और भारीपन की अति वृद्धि होती है। 'सर्वदा सर्वभावानां सामान्यं वृद्धिकारणम्'- के अनुसार दो समान गुण वाले पदार्थों का संयोग होने

पर उस गुण की वृद्धि होती है। दही प्रकृति गरम होते हुए भी अभिष्यन्दि होने की वजह से पित्त याने अग्नि को तीव्र नहीं करता इसलिए पित्त के पाचन में सहायक नहीं होता बल्कि कफ बढ़ाने वाला होने से अग्नि को मन्द कर देता जिससे मन्दाग्नि की शिकायत पैदा होती है। रात में दही खाने से होने वाली व्याधियों के विषय भाव प्रकाश में कहा है-

ज्वरासूकपित्तवीसर्पकुष्ठपाण्डुवामय भ्रमा प्राप्नुयात्कामलां चोप्रां विधिं हित्वा दधिप्रियः - भावप्रकाश दधिवर्ग-

बिना विधि विधान का पालन किये अनादिकाल से दही को प्रिय मान कर सेवन करने पर रक्त विकार, पित्त, विसर्प, कुष्ठ, पाण्डु रोग, और भयंकर कामला रोग होता है। अतः 'दधि नो रात्रौ' के अनुसार रात में दही नहीं चाहिए।

कृपया नाराज़ न हों

प्रत्येक अंक में सूचना प्रकाशित करने के बावजूद (जैसे इस अंक के पेज २७ पर प्रकाशित की गई है) प्रायः कम या ज्यादा राशि वाले मनी आर्डर प्राप्त होते ही रहते हैं जिन्हें लेने से इंकार कर वापिस करना पड़ता है। ज्यादा राशि वाले मनी आर्डर इसलिए नहीं लेते कि अंक भेजने के बाद शेष राशि व्यर्थ जमा पड़ी रहती है और उसका हिसाब किताब रखना पड़ता है। कम राशि वाले मनी आर्डर इसलिए नहीं लेते कि मनी आर्डर स्वीकार करके प्रेषक को शेष राशि और भेजने के लिए पत्र लिखने पर कई प्रेषकों ने आपत्ति करते हुए लिख भेजा कि यदि यह राशि स्वीकार न थी तो मनी आर्डर स्वीकार क्यों कर लिया गया। इस विषय में व्यर्थ का पत्र व्यवहार करने में काफ़ी समय व्यतीत हो जाता है। अनेक तो उत्तर ही नहीं देते। हमारे पास २५१/- रु. वाले कई ड्राफ्ट पेडिंग फाइल में ऐसे पड़े हैं जो छः माह व्यतीत हो जाने के कारण अब वैध ही नहीं रह गये हैं पर इनके प्रेषकों ने आजीवन सदस्यता शुल्क की शेष राशि ४९ रु. भेजना तो दूर, जवाब तक नहीं दिया। खैर, ड्राफ्ट को फाइल किया जा सकता है और वापिस भी भेजा जा सकता है पर मनी आर्डर का मामला अलग है। मनी आर्डर को या तो लेना पड़ता है या लेने से इंकार करना पड़ता है सो हम इंकार ही करना पसन्द करते हैं लेकिन ऐसा करने पर प्रेषक नाराज़ होकर पत्र लिख भेजता है कि मनी आर्डर वापिस करके अपमान किया है, शेष राशि के लिए सूचित करने पर क्या हम राशि न भेजते? मतलब यह कि 'मुण्डे मुण्डे मतिभिन्ना' वाली स्थिति है। ऐसी स्थिति को टालने के लिए ही हमने गत जनवरी ८९ के अंक से यह सूचना प्रकाशित करना शुरू किया है पर फिर भी कई लोग ध्यान नहीं देते, उल्टे नाराज़ हो जाते हैं। ऐसे ५-१० मनी आर्डर रोज़ाना वापिस करने ही पड़ते हैं इसीलिए साल भर प्रतीक्षा करने के बाद भी जब गलत राशि के मनी आर्डर आना बन्द नहीं हुए तब यह निवेदन प्रकाशित करना ज़रूरी हो जाने पर दो शब्द कहना पड़ रहे हैं। धनराशि भेजने से पहले इस अंक के पृष्ठ २७ पर प्रकाशित सूचना पढ़ लें और सभी सूचनाओं का पालन करें ताकि मनी आर्डर वापिस न करना पड़े।

विवाह के बाद

गत जनवरी १० (स्वर्ण जयन्ती) अंक में प्रकाशित लेख 'विवाह से पूर्व' का अगला भाग है यह लेख- 'विवाह के बाद' - जिसमें नवदम्पतियों के लिए उपयोगी मार्गदर्शन प्रस्तुत किया गया है। यह लेख विशेषकर नवविवाहिता अथवा जिनका शीघ्र विवाह होने वाला है, ऐसी युवतियों के लिए अधिक उपयोगी सिद्ध होगा।

भारतीय संस्कृति ने विवाह को एक सामाजिक और धार्मिक संस्कार माना है। मनुष्य के जीवन भ्रमण से लेकर-अन्त्येष्टि (दाह संस्कार) कुल १६ मुख्य संस्कार होते हैं और इन सबसे पूर्ण और आवश्यक संस्कार वह विवाह पर ही माना गया है क्योंकि इसी संस्कार से आश्रम का शुभारम्भ होता है। ये आश्रम ४ हैं और इन चारों में गृहस्थ-आश्रम सर्वोपरि है क्योंकि गृहस्थाश्रम के बल पर ही मनुष्य अर्थ, काम और मोक्ष- इन चारों पुरुषार्थों का गहन कर सकता है। भारत में विवाह को धार्मिक संस्कार माना गया है, पश्चिमी देशों की सिर्फ एक अनुबन्ध (Contract) नहीं माना से चाहे जब कर लिया जाए और जब मर्जी न भंग कर दिया जाए क्योंकि भारतीय संस्कृति अनुसार विवाहेतर यौन-सम्बन्ध करना अवैध पापकर्म माना गया है जबकि पश्चिमी देशों में सम्बन्धों के लिए विवाह का होना जरूरी नहीं जाता। भारतीय सभ्यता के अनुसारी स्त्री-पुरुष

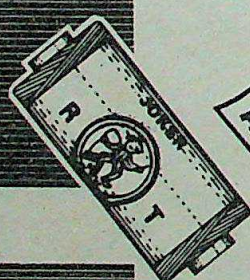
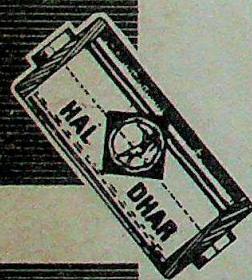
विवाह करके ही यौन-सम्बन्ध रख सकते हैं और साथ-साथ जीवन-यापन कर सकते हैं। परिवार नामक संस्था का जन्म ही विवाह संस्कार से होता है।

विवाह संस्कार दो अजनबी प्राणियों (नवयुवक एवं नवयुवती) को जीवन भर के लिए जोड़ देता है, हमसफ़र बना देता है, जीवनसाथी बना देता है गोया विवाह एक ऐसा वाहन होता है जिसमें बैठ कर दोनों प्राणी इस संसार-यात्रा को पूरी करते हैं। यह एक सामाजिक बन्धन ही नहीं बल्कि शारीरिक, मानसिक, आत्मिक, नैतिक और व्यावहारिक सम्बन्धों को जन्म देने वाला बन्धन भी माना जाता है। विवाह संस्कार दोनों प्राणियों को एक नया जीवन प्रारम्भ करने का अवसर प्रदान करने वाला पवित्र संस्कार होता है।

यूं तो विवाह के पश्चात युवक युवती, दोनों ही एक नये जीवन में प्रवेश करते हैं जिसे दाम्पत्य-जीवन कहा जाता है फिर भी युवक की अपेक्षा युवती के लिए यह भारी परिवर्तन का समय होता है या यूं कह लीजिए कि विवाह के पश्चात

जीते जी ही दूसरा जन्म धारण करती है तभी तो उसका घर (मायका) छूट जाता है, घर वाले छूट जाते हैं और यहां तक कि वह अपने पिता का कुल, नाम, उपनाम और वंश परम्परा को त्याग कर पति के कुल, नाम, उपनाम और वंश-परम्परा को ग्रहण कर लेती है और जीवन-पर्यन्त उसे इसका निर्वाह भी करना होता है।

जिस तरह मनुष्य योनि में जन्म लेने वाला प्राणी बाल्यावस्था में अबोध, सरल स्वभाव और अपने आसपास की हर चीज़ को कौतूहलपूर्वक देखने और सीखने समझने की स्वाभाविक जिज्ञासा रखने वाला होता है कुछ वैसी ही स्थिति विवाह के बाद युवती की उस वक्त हो जाती है जब वह नये घर, नये लोग, नये वातावरण और पति के रूप में निकटतम सम्पर्क में आने अजनबी पुरुष के जीवन में प्रवेश करती है और पति के रूप में पुरुष उसके जीवन में प्रवेश करता है। यह मिलन और संगसाथ दो ऐसे प्राणियों का होता है जो अब से पहले अपने ढंग से जीते आये, अपनी रुचि के अनुसार रहते रहे और अपनी पसन्द-नापसन्द को महत्व देते रहे। हो सकता है और ज्यादातर होता ही है कि दोनों में कुछ बातें एक सी न हों, उनकी रुचिओं और मान्यताओं में तथा पसन्द और नापसन्द में अन्तर हो। यदि ऐसी स्थिति न हो तब तो दोनों में अद्भुत सामन्जस्य और तादात्म्य निर्मित हो जाता है, जिसके लिए किसी औपचारिकता अथवा प्रयत्न की जरूरत ही नहीं पड़ती और दोनों प्राणी दूध-पानी की तरह घुल-मिल कर दाम्पत्य-जीवन का सही और भरपूर आनन्द प्राप्त करते हैं लेकिन ऐसा न होने पर कई प्रकार की विषम परिस्थितियां उत्पन्न हो सकती हैं और होती ही रहती हैं जिससे जीवन साक्षात् नरक बन जाता है। हम इसी विषय से



सिलाई के लिये हमेशा वापरिये।

हरीराम के धागे मजबूती में सबसे आगे!

विभिन्न ब्राण्डों में उपलब्ध

■ सुपर चेतक ■ हलधर ■ नटवर ■ जोकर ■ मालवा ■ बल्ला ■ स्टार



हरीराम थ्रेड बाल फैक्ट्री.

सेल्स शॉप.: 148, रानीपुरा, इन्दौर फोन: 37475

फैक्ट्री: 24, पलसीकर कॉलोनी, इन्दौर फोन: 60839

भी है तभी घर वाले पिता का त्याग कर रम्परा को से इसका लेने वाला भाव और हलपूर्वक जिज्ञासा विवाह जब वह पति के नबी पुरुष के रूप में वह मिलन है जो अब रूचि के पसन्द को दातर होता हैं, उनकी नापसन्द व तो दोनों हो जाता प्रयत्न दूध-पानी का सही न ऐसा न ययां उत्पन्न से जीवन विषय से

सम्बन्धित दो चार मुद्दों पर आपसे चर्चा चाहेंगे।

आपने अंग्रेजी की दो कहावतें अवश्य सुनी या पढ़ी होंगी। एक तो Well begun is half done याने अच्छी शुरुआत का मतलब आधा काम हो जाना होता है और दूसरी First impression is the last impression याने पहली बार जो प्रभाव पड़ता है उसका प्रभाव न्यूनाधिक मात्रा में हमेशा ही बना रहता है। ये दोनों कहावतें विवाहित जीवन के प्रारम्भिक काल में बहुत महत्वपूर्ण और प्रभावशाली सिद्ध होती हैं। इनका ख्याल रखना आगे चल कर बहुत सुखदायी होता है।

नव-विवाहित युवक-युवतियों के सामने सबसे बड़ी समस्या यह होती है कि वे दोनों सुशिक्षित और बुद्धिमान होते हुए भी दाम्पत्य-जीवन की आवश्यकताओं और गूढ़ बातों के विषय में या तो कुछ भी नहीं जानते, या आधा अधूरा जानते हैं या फिर जो कुछ भी जानते हैं वह क्लजलूल और गलत जानते हैं। इसका सबसे मुख्य कारण यह है कि हमारी शिक्षा प्रणाली के तहत उन्हें भले ही कई विषयों की शिक्षा दी जाती हो पर उनके कोर्स में शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक, नैतिक और मानवीय गुणों को ग्रहण करने व इनका विकास करके अपने व्यक्तित्व को सद्गुण, सद्ज्ञान और सदाचार से परिपूर्ण करने वाले विषय का कोई प्रावधान ही नहीं होता है।

अज्ञानवश उचित जानकारी के अभाव में जो विषम स्थितियां पति-पत्नी के बीच इस प्रारम्भिक काल में उत्पन्न होती हैं उनके दुष्परिणाम यूँ तो पति-पत्नी दोनों को ही भोगना पड़ते हैं लेकिन ज़रा गहरे में विचार कर इसके व्यावहारिक पक्ष को देखें तो पति की अपेक्षा पत्नी ज्यादा दुखी व त्रस्त दिखाई देगी क्योंकि ये दुष्परिणाम पत्नी को ज्यादा प्रभावित करते हैं। इस विषय में हमें २-३ बातें खयाल में लेनी होंगी।

दाम्पत्य-जीवन के प्रारम्भिक काल में कई प्रकार की विषम स्थितियां निर्मित हो सकती हैं और हुआ करती हैं लेकिन हमारा विषय स्वास्थ्य से सम्बन्धित है अतः हम इस लेख में शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य से सम्बन्धित मुद्दों पर ही चर्चा करेंगे। सबसे पहले हम एक ऐसे मुद्दे को ले रहे हैं जिसकी ओर हमारा ध्यान उन अनेक पत्रों ने आकर्षित किया है जो अनेक नवविवाहित युवतियों ने हमें भेजे हैं। हम सभी पत्रों के उत्तर व्यक्तिगत रूप से देने में असमर्थ हैं अतः यहां उन सभी पत्रों को ध्यान में रख कर इस मुद्दे पर उपयोगी विवरण प्रस्तुत कर रहे हैं।

यह मुद्दा 'परिवार-नियोजन' से सम्बन्धित है अतः हम परिवार-नियोजन के विषय में पहले कुछ कहना उचित समझते हैं। हमारे देश में जिस

संगति का प्रभाव

यह बात जग जाहिर है कि संगति का प्रभाव अवश्य पड़ता है चाहे अच्छा पड़े चाहे बुरा पड़े। उर्दू भाषा में कहा है-तुझे तासीर सोहबते असर याने जैसा बीज होगा वैसा ही गुण-धर्म होंगे और जैसी संगति होगी वैसा ही असर होगा। खरबूजे को देख कर खरबूजा रंग बदलता है। कुछ अपवादों को छोड़ कर संगति का असर कुछ न कुछ पड़ता ही है इसलिए भूल कर भी बुरी संगति में नहीं रहना चाहिए क्योंकि मन का क्या ठिकाना, कब मचल जाए, फिसल जाए, और वह काम कर बैठे, जो करने योग्य न हो। और एक बार गलत काम करने के बाद प्रायः ऐसा भी होता है कि फिर दुबारा उस गलत काम को करने में पहले जैसे हिचकिचाहट नहीं होती। इसी कारण से वह काम आसानी से किया जाने लगता है क्योंकि एक बार आड़ टूटी, शर्म छूटी तो फिर रोकने-रुकने की भावना ही दब जाती है। स्त्रियों के मामले में कुसंगति के प्रभाव वाली बात ज्यादा लागू होती है क्योंकि स्त्रियां स्वभावतः अपराधी प्रवृत्ति की नहीं होतीं और अगर वे कोई गलत आचरण करती भी हैं तो किसी दबाव या मजबूरी के कारण ही करती हैं इसलिए उन्हें तो कुसंगति से बचना ही चाहिए। आपने पढ़ा या सुना होगा कि कुटनी स्त्रियों की संगति के कारण कितनी ही भली स्त्रियों के चरित्र खराब हो गये। स्त्रियां स्वभाव से लता-बेल की तरह होती हैं, जो कि अपने निकट के वृक्ष या मज़बूत सहारे का सहारा लेकर उससे लिपट जाती हैं, बढ़ती हैं और फैल कर फलती फूलती हैं।

तेज़ी से जनसंख्या बढ़ रही है उस तेज़ी से रोज़गार के अवसर, रहने के लिए मकान, खाद्यान्न और अन्य उपयोग व उपभोग के पदार्थों की उपलब्धि में वृद्धि नहीं हो पा रही है इससे असुविधाएं और महंगाई बढ़ती जा रही है। जिस चीज़ का अभाव हो जाता है या आवश्यक मात्रा में जो चीज़ उपलब्ध नहीं हो पाती, उस चीज़ के भाव बढ़ जाते हैं और इसी को महंगाई बढ़ना कहते हैं। इस तरह देश की अधिकांश जनता गरीबी और विपत्ति की चक्की में पिस रही है। परिवार-नियोजन, बढ़ती जनसंख्या

पर नियन्त्रण करने के लिए आज, सबसे अनिवार्य काम हो गया है।

कुछ नवविवाहित दम्पति इसलिए परिवार-नियोजन का पालन करते हैं कि वे विवाह के तत्काल बाद का कुछ समय, बिना किसी ज़िम्मेदारी और बन्धन के, स्वच्छन्द रह कर गुज़ार चाहते हैं लिहाज़ा गर्भधारण, प्रसव और नवजात शिशु के लालन पालन की ज़िम्मेदारियों से बच रहने के लिए वे परिवार नियोजन की विधियों का पालन करते हैं। इसकी विधियों का पालन का

भाषा का प्रभाव

स्त्रियों की भांति 'भाषा' पर भी संगति का प्रभाव पड़ता नज़र आता है। आपके मनोरंजन के लिए थोड़ी चर्चा प्रस्तुत है। एक शब्द अकेला होता है अपना निजी अर्थ रखता है और उसी अर्थ में इस्तेमाल भी किया जाता है पर कुछ शब्द ज़रा विशाल हृदय के होते हैं जैसे एक शब्द है कनक। इसका अर्थ स्वर्ण भी होता है और धतूरा भी होता है। सेन्धव शब्द का अर्थ घोड़ा भी होता है और नमक भी होता है। अब जैसा प्रसंग हो वैसा अर्थ ले लिया जाता है याने जैसी संगति हो वैसा अर्थ समझ लिया जाता है। प्रत्यय की संगति से शब्द का अर्थ ही बदल जाता है बल्कि प्रत्यय के बदलने के साथ अर्थ भी बदल जाते हैं। एक नमूना देखिए-एक शब्द है हार जिसका अर्थ होता है पराजय और गले में धारण की जाने वाली माला या सोने का आभूषण। अब यह शब्द विभिन्न प्रत्ययों की संगति में कैसे कैसे रूप (अर्थ) धारण करता है इसका मुलाहिज़ा कीजिए। हार के साथ 'वि' प्रत्यय लगाने पर 'विहार', 'आ' लगाने पर 'आहार', 'प्र' लगाने पर 'प्रहार', 'गु' लगाने पर 'गुहार', 'जु' लगाने पर 'जुहार', 'फु' लगाने पर 'फुहार', 'सं' लगाने पर 'संहार', 'लु' लगाने पर 'लुहार', 'क' लगाने पर 'कहार', जैसे शब्द बन जाते हैं और अर्थ बदलते जाते हैं। हमने कुछ ही नमूने प्रस्तुत किये हैं, आप भी कोशिश करें तो सिर्फ़ 'हार' ही नहीं बल्कि ऐसे और भी अन्य कई शब्द, याने सिर्फ़ प्रत्यय की संगति से अर्थ बदलने वाले अन्य शब्द खोज कर इस रहस्य को गहराई से समझ सकते हैं कि संगति का प्रभाव किस हद तक अपना काम करता है।

स्त्रियों की प्रकृति

स्त्रियों की प्रकृति बहुत कुछ पानी से मिलती जुलती होती है। वे पानी की तरह तरल भी होती हैं और बर्फ की तरह सर्द तथा कठोर भी। यह सर्द और कठोर स्थिति ज़रा से स्नेह और विश्वास की गर्मी पाकर पिघलने लगती है और फिर से पानी-पानी हो जाती है। पानी जिस बर्तन में डाला जाता है उसी के आकार का हो जाता है, जिस रंग में मिलता है उसके रंग में रंग जाता है, जैसे स्वाद में मिलता है वैसे ही स्वाद वाला हो जाता है और जिस पदार्थ में मिलता है उसी पदार्थ का रूप धारण कर लेता है जैसे कि दूध में मिल कर दूध जैसा ही हो जाता है। बस ऐसी ही प्रकृति स्त्रियों की होती है। जैसे पानी आग के सम्पर्क में आने पर गरम हो जाता है पर आग के सम्पर्क से हटते ही ठण्डा होने लगता है और अपनी स्वाभाविक स्थिति में लौट आता है उसी प्रकार स्त्रियाँ भी किसी कारण से रूठ जाएँ, नाराज़ हो जाएँ तो उनसे झगड़ा करना उचित नहीं बल्कि उस कारण को हटा देना या नष्ट कर देना चाहिए जो उन्हें नाराज़ करता हो, दुःखी और ग़म करता हो। बस, थोड़े ही समय में वे अपनी स्वाभाविक स्थिति में लौट आएंगी क्योंकि स्त्रियाँ प्राकृतिक रूप से ही विरोधी प्रकृति की नहीं, बल्कि सामंजस्य करने वाली प्रकृति की होती हैं।

फ़िर पति के बजाय पत्नी को याने पुरुष की भाँखी को ही विशेष रूप से करना होती है कि इस मामले में लापरवाही करने से, बिना ते हुए भी गर्भ स्थापित हो जाता है तो इसके कांश परिणाम पत्नी याने स्त्री को ही भोगना है और हर स्थिति का खुद ही सामना करना है। यह प्रकृति का ही विधान है कि इस

कार्य में पुरुष पूरा पूरा सहभागी होते हुए भी, बाद की स्थिति से अलग-सलग रहता है और गर्भाधान से लेकर गर्भकाल, प्रसवकाल और नवजात शिशु के लालन-पालन आदि का सारा भार और दायित्व पत्नी को ही, न सिर्फ़ सन्हालना ही पड़ता है बल्कि हर परिस्थिति में उसका निर्वाह भी करना पड़ता है। इस गुरुतर काम को पूरा करने में नारी को क्या

करना पड़ता है कितना कुछ सहना पड़ता है और ज़रा सी लापरवाही या बदपरहेज़ी के क्या कुछ दुष्परिणाम भोगना पड़ते हैं यह सिर्फ़ नारी याने पत्नी ही जानती है और ढेर सारे पत्र पढ़ कर कुछ कुछ हम भी जानने लगे हैं। तो पति पत्नी यदि किसी भी कारण से परिवार नियोजन करते हैं तो कुछ बुरा नहीं करते। उन्हें करना चाहिए। पहली सन्तान कब हो, फिर दूसरी सन्तान कितनी अवधि के बाद हो ऐसा सुनिश्चित कर उचित नियोजन करते हुए इस बात की पूरी सावधानी रखना चाहिए कि गर्भाधान न होने पाए। और यह बात आप ठीक से खयाल में ले लें कि सब कुछ प्रयत्न करने पर भी यदि गर्भाधान हो जाता है तो इसे प्रकृति का विधान मान कर स्वीकार कर लें और गर्भपात (एबॉर्शन) करने कराने की कोशिश हरगिज़ न करें। गर्भपात चूँकि एक अप्राकृतिक बल्कि कहिए कि प्रकृति के विरुद्ध कार्य है इसलिए गर्भपात का हो जाना या अपने प्रयत्नों से कर देना, दोनों ही सूरतों में नारी के शरीर और स्वास्थ्य के लिए न सिर्फ़ हानिकारक ही होता है बल्कि इसके दूरगामी दुष्परिणाम भी होते हैं।

तो पहली बात तो यह खयाल में रखने की है कि परिवार-नियोजन के प्रति सदैव सतर्क रह कर गर्भाधान की स्थिति न बनने दें। कई बहनों ने

संपूर्ण मिक्सर-ग्राइंडर
लगभग आधे भावमें

शालीमार

3000 वाट मोटर (32000 RPM)
300 मिनीट मैनन कावर्शनल
3 स्पीड की गति स्वीच
मॉनिटर स्ट्रेट स्पीड कंट्रोल
एक स्ट्रॉनम स्टील जार
2 अलग अलग ब्लेंड के साथ
एक चयनी अटचमेंट
मिश्रित एकट के लिए टयन नाकींग
9-पॉइन्टींग गार्ने

मात्र 850/-

मिक्सर जो कभी "थकता" नहीं

म. प्र. के विनयक- शालीमार इलेक्ट्रोविजन

20/6 एम. जी. राड, (रायखता) इन्दौर-७

जलने डेकर
आयुर्वेदिक मलहम

एकजमा, दाद,
खाज, खुजली,
जलने तथा कटने पर
शीघ्र राहत के लिए वापरिए

१५ ग्राम

जे.जे. केमिकल्स
१०१, कंचन बाग, इन्दौर-४५२ ००१

GERMODEX
SKIN OINTMENT

व्यापारिक पुछताछ आमंत्रित है

अपनी विवशता प्रकट करते हुए लिखा है कि पति महाराज अपनी मस्ती में मस्त रहते हैं, इस विषय का ख्याल कभी रखते हैं तो कभी इसे 'डिस्टरेबेन्स' मान कर इसकी अवहेलना करने लगते हैं, कुछ कहो तो मूढ़ खराब करने लगते हैं। ऐसी स्थिति में क्या किया जाए सो कुछ समझ में नहीं आता। यह ऐसी निजी समस्या होती है कि इस मामले में किसी से मदद या सलाह भी नहीं ली जा सकती सो होता यही है कि अन्ततः इच्छा-अनिच्छा से समर्पण करना ही पड़ता है आदि आदि कई तरह की बातें पत्रों में लिखी हुई होती हैं। विस्तार भय से सभी बातों की चर्चा यहां नहीं की जा रही है।

हम परिवार-नियोजन के लिए, खाने की दवाइयां (ओरल मेडिसिन) सेवन करने की अपेक्षा बाहरी प्रयोग (लोकल एप्लीकेशन) को ज्यादा उचित और निरापद मानते हैं। एक प्रयोग बहुत सफल सिद्ध हुआ है सो यहां प्रस्तुत कर रहे हैं। एक शीशी में १०० मि.लि. अच्छा बढ़िया और शुद्ध जैतून का तैल भर लें। इसमें ५ ग्राम पिसी हुई फिटकरी और डेटोल की १० बूंदें डाल कर बेडरूम में रखें। सहवास से पूर्व शीशी को हिला कर रूई का फाहा इस तैल में भिगो कर गुप्तांग में भली भांति लगा दें ताकि यह तैल योनि मार्ग में फैल जाए। एक बार मध्यकाल में भी इसका प्रयोग कर लेना ज्यादा प्रभावशाली होगा। इतनी व्यवस्था कर लेने से शुक्राणु जीवित नहीं रह पाते लिहाजा गर्भाधान नहीं हो पाता। पांच प्रतिशत अपवाद रूप में छोड़ कर यह प्रयोग प्रायः सफल ही सिद्ध हुआ है।

दूसरी महत्वपूर्ण बात यह है कि सब कुछ उपाय करते हुए भी यदि गर्भ स्थित हो जाय तो फिर इसे नष्ट नहीं करना चाहिए क्योंकि इस प्रकार के किसी भी प्रयत्न का परिणाम अच्छा नहीं होता। गर्भाशय की प्राकृतिक स्वस्थ स्थिति भंग हो जाती है, उसमें विकार, शोथ और निर्बलता आ जाने के बाद में या तो फिर गर्भ स्थापना होती ही नहीं और यदि हो भी जाए तो गर्भपात हो जाया करते हैं। लेडी डाक्टर भी पहली बार होने वाली गर्भ स्थिति को नष्ट करने के लिए स्वीकृति न देकर यही सलाह देती है कि ऐसा करना अपने शरीर और स्वास्थ्य को विगाड़ना सिद्ध होगा अतः आप ऐसा मत करो। लेकिन जब कोई ऐसा करने पर आमादा ही हो जाए तो लेडी डाक्टर भी मजबूर होकर सफाई कर देती है।

अपना भला बुरा सोचना अपना ही काम होता है क्योंकि परिणाम भी हमें ही भोगना होते हैं। इसलिए नवविवाहित दम्पति को जवानी के जोश में होश नहीं खोना चाहिए और परिवार नियोजन का पालन करते हुए पूरी सावधानी रख कर गर्भ स्थिति को उचित समय तक टालना चाहिए। आज-कल शादी के समय लड़कियों की

उम्र कई कारणों से २० से २५ साल की या इससे भी ज्यादा हो चुकी होती है। १६-१७ वर्ष की उम्र में शादी हो जाए तब पहली बार गर्भ स्थिति को थोड़ा टाला भी जा सकता है पर ज्यादा उम्र हो जाने पर विवाह होने की स्थिति में पहला गर्भाधान एक साल के अन्दर हो जाना ही ठीक रहता है। दूसरी सन्तान विलम्ब से हो तो कोई हर्ज नहीं। इसके कई लाभ हैं जिनकी चर्चा फिर कभी करेंगे। अभी तो समझदार के लिए इशारा काफी है।

तीसरी बात जरा ज्यादा महत्वपूर्ण है। हमने लेख के प्रारम्भ में अंग्रेज़ी की दो कहावतों का जिक्र किया है। विवाह के बाद प्रारम्भिक काल में इन कहावतों को ध्यान में रख कर परस्पर व्यवहार करना पति-पत्नी के भावी जीवन के लिए बहुत उपयोगी साबित होगा। दोनों को चाहिए कि मधुर व्यवहार, आत्मीय प्रेम और एक दूसरे के हृदय में अच्छा स्थान बनाने का भरपूर प्रयत्न करें। जो पति किसी भी उचित हेतु और मौके से पत्नी की किसी भी चीज़ की प्रशंसा करते रहते हैं और उसके मायके (पीहर) वालों की कभी निन्दा या आलोचना नहीं करते उनकी पत्नी प्रसन्न चित्त रहा करती है। स्त्रियों को प्रशंसा स्वभाव से ही प्रिय होती है और अपने मान-अपमान का उन्हें बहुत ख्याल रहता है। चतुर पति उनकी इस संवेदनशीलता का हमेशा ही ख्याल रखते हैं। चतुर पत्नी अपनी बात पति के मूढ़ और मौके की नज़ाकत को ध्यान में रख कर इस ढंग से कहती है कि पति आसानी से मान लेता है। दोनों को अपना अहंकार बीच में न लाकर एक दूसरे का मान रखना चाहिए। जो पत्नी अपनी सास और ननद को अपनी सेवा, स्वभाव की विनम्रता, मीठी वाणी और आज्ञापालन से

प्रभावित कर उनके दिल जीत लेती है वह कलह का कभी शिकार नहीं होती क्योंकि यदि सौ और ननद प्रसन्न और सन्तुष्ट हों तो फिर दूसरा क्या भी खुराफात करने की हिम्मत नहीं कर पाता। यह कैसे किया जाए इस पर आप सोच विचार करें और येन-केन-प्रकारेण इस मोर्चे पर सफलता प्राप्त करें।

विवाह के प्रारम्भिक काल में पति-पत्नी बीच आत्मीय और मधुर वातावरण रहने से नव जीवन की अच्छी शुरुआत तो होती ही है सही पहली सन्तान पर भी इसका बहुत अच्छा और दूरगामी प्रभाव पड़ता है। पति-पत्नी का जीवन और पारस्परिक व्यवहार जैसा होता है वैसा ही प्रथम गर्भाधान और गर्भ पर पड़ता है और होने वाला सन्तान वैसी ही मनोवृत्ति, प्रकृति और संस्कार लेकर पैदा होती है। लिहाजा विवाह के बाद पति-पत्नी को मन-वचन-कर्म से स्वास्थ्य की रक्षा करने नियमों का ठीक-ठीक पालन करते हुए मानसिक और शारीरिक रूप से स्वस्थ रह कर इस नये जीवन का प्रारम्भ ऐसी पद्धति और विधि से करना चाहिए कि उनका पूरा जीवन प्रेम रस में डूबा हुआ और स्वास्थ्य की चाशनी में सराबोर रह सके। चाशनी में सराबोर होने का यह मतलब नहीं कि लुटिया ही डुबो दें। लुटिया डुबो देने का भी एक किस्म है। इस किस्से का सम्बन्ध हमारी चौथी और अन्तिम बात से है और यह बात बहुत ज्यादा महत्वपूर्ण इसलिए हम इस किस्से से ही चौथी बात की चर्चा शुरू करते हैं।

किस्सा यह है कि एक साहब लुटिया लेकर एक झील में पानी भरने गये। उन्होंने लुटिया पानी

पति का दायित्व

यू तो गृहस्थ जीवन के उचित निर्वाह की ज़िम्मेदारी पति-पत्नी दोनों पर ही होती है पर पति पर ज्यादा होती है क्योंकि पुरुष-प्रधान समाज होने के कारण दैनिक जीवन और व्यवहार में पत्नी की अपेक्षा पति का दबदबा, अधिकार और नियन्त्रण ज्यादा होता है और ज्यादातर उसी की चलती भी है याने परिवार के नक्कारखाने में पति याने पुरुष का ही नगाड़ा बजता है और इस नक्कारखाने में पत्नी याने स्त्री रूपी तूती की आवाज़ कम ही सुनाई देती है या कि कम ही सुनी जाती है। विवाह के बाद दाम्पत्य-जीवन के प्रारम्भिक काल में ही पति को बुद्धिमानी और सौम्यता से काम लेकर पत्नी के साथ सामंजस्य और तादात्म्य की स्थिति निर्मित कर लेनी चाहिए ताकि दाम्पत्य-जीवन मधुर, प्रीतिपूर्ण और विकासोन्मुखी बना रह सके। उसे चाहिए कि वह किसी अनुचित और अहितकारी बात के लिए पत्नी को मजबूर न करे, उस पर दबाव न डाले और न पत्नी की उचित तथा हितकारी बातों की अवहेलना करे। अपने 'अहम' और पत्नी के संवेदनशील 'मान' के बीच कभी टकराव न होने दे और कभी भी किसी बात को प्रतिष्ठा का प्रश्न (Prestige issue) न बनाए बल्कि युक्ति, नीति और न्याय को महत्व देकर जो उचित व हितकारी हो उसे स्वीकार कर ले। पति-पत्नी एक दूसरे के अर्द्धांग होते हैं अतः एक दूसरे के बिना अधूरे होते हैं। दोनों एक दूसरे के पूरक होते हैं और उचित सामंजस्य के साथ दोनों मिल कर ही एक दम्पति कहाते हैं। दाम्पत्य को सफल बनाना यद्यपि पति-पत्नी दोनों का ही कर्तव्य है पर पति की ज़िम्मेदारी ज्यादा है।

झली, तो लुटिया भर तो गई, पर हाथ से छूट तो डूब गई। लुटिया भरने में लापरवाही करने नतीजा यह हुआ कि गये थे लुटिया में पानी कर लाने के लिए पर लुटिया डुबो आये। जो किसी भी काम में लापरवाही करते हैं उनकी या डूब जाती है। यह बात सही है कि पानी के लिए लुटिया को पानी में डालना जरूरी लेकिन इसका यह तो मतलब नहीं कि लुटिया डुबो ही दें। जो लोग विवेक की डोर से लुटिया बांध कर पानी में डालते हैं वे खूब मजे से लुटिया डुबोते हैं लेकिन चूंकि डोर हाथ में बूती से पकड़े रखते हैं लिहाजा लुटिया बाहर व भी लेते हैं डूब जाने नहीं देते। नवविवाहित त्त को भी यह सावधानी रखनी होगी कि वे स्परिक सम्बन्धों के मामले में लापरवाही करके

या अतिरेक पूर्ण आचरण करके लुटिया में डुबो दें। विवेक की डोर को मजबूती से पकड़े रहे ताकि मामला उसी प्रकार से नियन्त्रण में रहे जैसे लगाम से घोड़ा वश में रहता है।

दाम्पत्य-जीवन के प्रारम्भिक काल में आमतौर से जो भूल नवविवाहित युगल किया करते हैं वह है यौन-आचरण में अति करना। जवानी में जोश ज्यादा होता है और इतना ज्यादा होता है कि इस मदहोशी में उन्हें यह होश नहीं रहता कि वे क्या कर रहे हैं। नया नया मामला होता है और यौवन की मादकता मन-मस्तिष्क पर छाई रहती है। इन दिनों में वे दोनों हर पल एक दूसरे के खयालों में खोये रहते हैं, उन्हें दिन मुगलों के और रातें उमंगों की मालूम होती हैं लिहाजा वे प्रायः अतिरेक से काम लेने लगते हैं। विदेशों की

हनीमून (Honey moon) मनाने की प्रथा, हमारे देश के धन सम्पन्न और तथाकथित प्रगतिशील परिवारों में भी प्रचलित हो गई है सो शादी करते ही १०-१५ दिन के लिए नव-दम्पति हनीमून मनाने बाहर चले जाते हैं।

अब यहां विचारणीय मुद्दा यह दरपेश होता है कि इन १०-१५ दिनों का सदुपयोग किया जाता है या दुरुपयोग किया जाता है क्योंकि किसी भी चीज़ का सदुपयोग भी किया जा सकता है और दुरुपयोग भी किया जा सकता है। चूंकि नव-दम्पति इन १०-१५ दिनों में दुनियादारी की तमाम दीर्घ झंझटों से मुक्त रहेंगे, बेफिक्र रहेंगे और सारा समय एक दूसरे के साथ रहेंगे, तीसरा कोई व्यक्ति कबाब में हड्डी बनने को मौजूद न होगा लिहाजा उन्हें चाहिए कि वे इस समय का भरपूर सदुपयोग करें। यदि वे एक दूसरे के गुण-कर्म-स्वभाव को बारीकी से और गहराई से समझने, एक दूसरे की रुचियां-अरुचियां, योग्यता-अयोग्यता, पसन्द-नापसन्द को जानने और जो विसंगतियां, असमानताएं और विरोध प्रवृत्तियां हों उन्हें खोजने का प्रयत्न करें और दोनों मिलकर ऐसा समझौता करें कि जिससे दोनों में परस्पर तादात्म्य, सामंजस्य और एकरसता पैदा हो सके, तो समझा जाएगा कि उन्होंने इस समय का सदुपयोग करते हुए अपने सुखद, स्वस्थ और आनन्दमय दाम्पत्य जीवन की बुनियाद रखने की बुद्धिमानी की है। इस दृष्टि से हनीमून मनाने के लिए बाहर जाना बुरा नहीं, बल्कि अच्छा है जरूर है। लेकिन यह सब न करके सिर्फ भोग विलास से सपाटे और दिल बहलाने वाले कामों में डूब कर यह समय गुज़ार देना इस समय का दुरुपयोग है, इस प्रथा का दुरुपयोग है और भावी जीवन की राह में कांटे बोने वाला काम है। लुटिया डुबोने वाला काम है।

दरअसल जिस काम की शुरुआत ही गलत होगी वह काम सही अंजाम देने वाला न हो सकेगा। दाम्पत्य-जीवन की शुरुआत किसी भी मामले में अतिरेक करते हुए न की जाए यह बात दोनों की ठीक से समझनी होगी ताकि लुटिया पानी में डूबे जरूर, पर बिल्कुल ही डूब कर न रह जाए। यह दायित्व पति की अपेक्षा पत्नी का ज्यादा है, यह चौथी बात हम नव-वधू को समझाना चाहते हैं। पुरुष होने के नाते पति यदि अतिरेक करने कोशिश भी करे तो किसी भी युक्ति से, मधुरता के साथ पति को अति करने से रोकना चाहिए, उसमें साथ बहाव में बह नहीं जाना चाहिए। पूरा जीवन पड़ा है आपके सामने, उसकी प्लानिंग कीजिए, चीज़ का उपयोग मर्यादा के साथ करने का निश्चय कीजिए ताकि ठीक तरह से आप दोनों हमेशा निरुपलब्ध रहें। मौजमज़ा भी कीजिए पर कायदे से, मर्यादा से और सन्तुलन कायम रख कर कीजिए। न

डॉक्टर वडनेरे

का

65 वर्षों से प्रचलित

टीथिंग सायरप



छोटे बच्चों के दाँत आसानी से आने के लिए



वडनेरे केमिकल वर्क्स,

8/1, ओल्ड पल्लिसिया, इन्दौर (म.प्र.) फोन: 23301

स्वादिष्ट और पौष्टिक

व्यंजन

इस अंक के लिए ढेर सारी व्यंजन-विधियां प्राप्त हुई हैं। उनमें से वे ही विधियां प्रकाशन हेतु चुनी गई हैं जो पौष्टिक गुण वाली हैं और आमतौर पर प्रचलित नहीं बल्कि विशेष प्रकार की हैं। इस स्तम्भ के लिए ऐसी ही व्यंजन-विधियां लिख कर भेजें जो सिर्फ स्वादिष्ट ही न हों बल्कि पौष्टिक गुण युक्त भी हों और आमतौर से जानी पहचानी हुई न हों। सभी व्यंजन-विधि प्रेषिकाओं को 'स्वास्थ्य रक्षक' पुस्तक की एक प्रति रजिस्टर्ड डाक से उपहार स्वरूप भेजी जा रही है।

व्यंजन विधि लिख कर भेजने वाली बहनों से निवेदन है कि यदि वे अस्वीकृत रचना वापिस मंगाना चाहें तो अपना नाम पता लिखा लम्बा लिफाफा एक रु. का डाक टिकिट लगा कर पत्र के साथ अवश्य भेजें ताकि यदि उनकी रचना (व्यंजन विधि) प्रकाशन योग्य न हो तो वापिस भेजी जा सके। लिफाफा साथ न होने की स्थिति में अस्वीकृत रचना फाड़ कर नष्ट कर दी जाती है। कृपया किसी भी पत्रिका या पुस्तक में प्रकाशित हो चुकी व्यंजन विधि न भेजें। यह साहित्य-चोरी वाला निकृष्ट कार्य है। सिर्फ ऐसी ही व्यंजन विधियां लिख कर भेजें जो नई हों, पौष्टिक एवं स्वादिष्ट हों और बना कर खाई-खिलाई जा चुकी हों। लीजिए, लम्बतदार, ज्ञायकेदार, मजेदार और स्वास्थ्य रक्षक गुण युक्त व्यंजन विधियां प्रस्तुत हैं।

पनीर बिस्कुट

प्रेषिका - सुश्री वीना गुप्ता
करौल बाग, नई दिल्ली

सामग्री - आटा २ कप, मखन २ कप, पनीर २ कप, नमक अन्दाज़ से, पिसी काली मिर्च १ चम्मच, तिल आधा कप।

विधि - आटे में नमक मिला कर छान लें। मखन पनीर और काली मिर्च तीनों इसमें मिला कर आधा घण्टे तक रखने के बाद छोटे-छोटे बिस्कुट के आकार के गोल गोल टुकड़े बना कर ऊपर से तिल चिपका दें और बेक करें। लगभग ३०-४० मिनट तक अच्छे से बेक कर लें। बस, हलके, सुपाच्य और पौष्टिक बिस्कुट तैयार हैं।

पौष्टिक बर्फी

प्रेषक - श्री नीरज तेलंग, चक्रधरनगर, रायगढ़
सामग्री - दूध १ लिटर, देशी चना २५० ग्राम, मूंगफली के दाने २५० ग्राम, शकर कन्द आधा किलो, शकर आधा किलो, काजू और किशमिश २५-२५ ग्राम, छोटी इलायची ७-८ के

दाने, घी २५० ग्राम, नारियल का ताज़ा बूरा १०० ग्राम।

विधि - दूध को थोड़ा उबालें। शकरकन्द अलग से पानी में उबाल कर छील लें और मसल कर रख लें। देशी चना और मूंगफली के दाने पानी में डाल कर रात भर भिगोएं। सुबह इन दोनों को बारीक पीस कर पिठ्ठी बना लें। अब इस पिठ्ठी में मसला हुआ शकरकन्द मिला कर घी में अच्छी तरह भून लें और उबलते हुए दूध में डाल कर उबलने दें। इसमें नारियल का बूरा और इलायची के दाने (पीस कर) डाल दें। मन्दी आंच पर थोड़ी देर उबलने दें और हिलाते चलाते रहें। जब गाढ़ा होने लगे तब थाली में घी का हाथ लगा कर इसे फैला कर डाल दें। ऊपर से काजू कतर कर किशमिश के साथ फैला कर डाल दें और ठण्डा होने दें। जब अच्छा जम जाए तब बर्फी काट लें। बस, अत्यन्त बलवर्द्धक एवं पौष्टिक बर्फी तैयार है।

पौष्टिक दौसा

प्रेषिका - श्रीमती दीप्ति सेठ, आरी (होशंगाबाद)

सामग्री - मूंग की धुली दाल, उड़द की धुली दाल और सोयाबीन - तीनों २५-२५ ग्राम, घी १५ ग्राम। नमक अन्दाज़ से।

विधि - दाल और सोयाबीन रात भर पानी में रख कर भिगोएं। सोयाबीन का छिलका मसल कर निकाल दें। तीनों को पीस कर पिठ्ठी तैयार करें। इसमें ३ चम्मच पानी डाल कर अच्छी तरह फेंट कर ४-५ घण्टे के लिए रख दें ताकि खमीर उठ आए। अब इसमें नमक मिला कर अच्छी तरह मिला लें। अब गरम तवे पर थोड़ा सा घी लगा कर चिकना कर लें और थोड़ी सी पिठ्ठी फैला कर डाल दें। थोड़ा घी डाल कर अच्छे से सेकें। इसी तरह सारी पिठ्ठी के दौसे तल कर बना लें।

साथ ही पौष्टिक गुणों से भरपूर हैं। सुबह के लिए चाय के साथ सेवन योग्य हैं।

बाजरे के दो व्यंजन

प्रेषिका - श्रीमती सुभाषिणी वर्मा
सरकंडा, बिलासपुर

बाजरे का केक

सामग्री - बाजरे का आटा १०० ग्राम, गुड़ १०० ग्राम, पानी १ कप, मेवा इच्छा अनुसार, घी या तैल २५ ग्राम, बेकिंग पाउडर (चाय वाला) चम्मच, दूध की मलाई आवश्यक के अनुसार।

विधि - गुड़ को पानी में घोल कर लें। बाजरे के आटे में बेकिंग पाउडर मिला २-३ बार चलनी से छान लें। मेवे बारीक कर रख लें। केक बनाने के बर्तन में अन्दर तरफ घी या तैल का हाथ लगा कर एक तरफ दें। अब एक पात्र में बाजरे का आटा घी या तथा गुड़ का पानी डाल कर अच्छी तरह फेंट और केक बनाने के बर्तन में डाल कर ऊपर कटा हुआ मेवा डाल दें। ओवन को पहले से गरम कर रखें और २२० फेरन हाइट पर इस केक को पकने के लिए रख दें। लगभग ३० मिनट पर केक पक कर तैयार हो जाएगा। सलाई कर देखें। यदि केक सलाई पर न चिपके तो स केक पक कर तैयार हो गया है। इसे ओवन निकाल कर ठण्डा करके टुकड़ों में काट लें। पर खाते समय मलाई लगा कर खाएं। यह स्वादिष्ट हलकी और पौष्टिक मिठाई आपके मेहमान ब पसन्द करेंगे।

बाजरे की कचौरी

सामग्री - बाजरे का आटा १०० ग्राम, उड़द की दाल १०० ग्राम नमक, जीरा, सोयाबीन, मेथी दाना, मिर्च सब कुटे हुए १-१ (चम्मच) चम्मच भर, थोड़ी सी हिंग, हरा धनिया अदरक का टुकड़ा और तलने के लिए आवश्यक मात्रा में तैल।

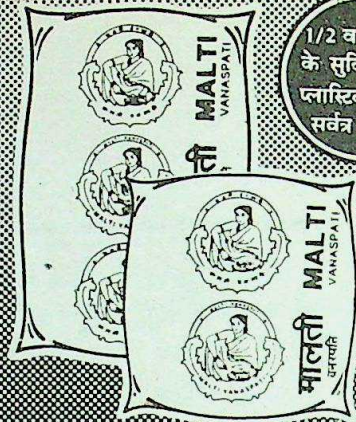
विधि - दाल को रात भर पानी में धो कर सुबह धो कर पानी से निकाल कर रख दें। अदरक बारीक कतर कर दाल के साथ मिला पीस कर पिठ्ठी बना लें। सब सामग्री इस अच्छी तरह मिला कर गूंध लें। हरा धनिया ब कर मिला लें और छोटी छोटी लोई बना लें। पोलीथिन के १० x १० इंच आकार के दो टुकड़े लेकर इन पर थोड़ा तैल लगा कर इन के बीच लोई रख कर बेलन से हलके हाथ से पूड़ी आकार में बेल लें। कढ़ाई में तैल गरम करें। इन पूड़ियों को तैल में तल कर निकाल लें। लाल टमाटर की चटनी के साथ गरम-गरम परो

स्वादिष्ट एवं पौष्टिक
भोजन के लिए

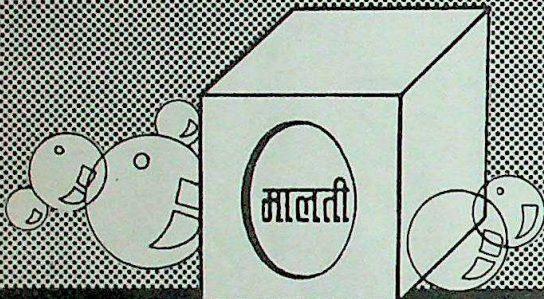
मालती
वनस्पति



अतिश्रेष्ठ वनस्पति - मालती वनस्पति



1/2 व 1 किलो
के सुविधाजनक
प्लास्टिक पैक में
सर्वत्र उपलब्ध



मालती
साबुन
साफ उजली धुलाई
के लिये।

निर्माता - दि मालवा वनस्पति एण्ड केमिकल कं. लि.
मोहता नगर, इन्दौर. फोन. 23251. तार. मालतीबाँड

जी हाँ! घेंघा (गाँयटर) रोग की रोकथाम सम्भव है.

श्री लक्ष्मी **श्री** ब्राण्ड



आयोडीन युक्त खाद्य नमक

IS : 7224

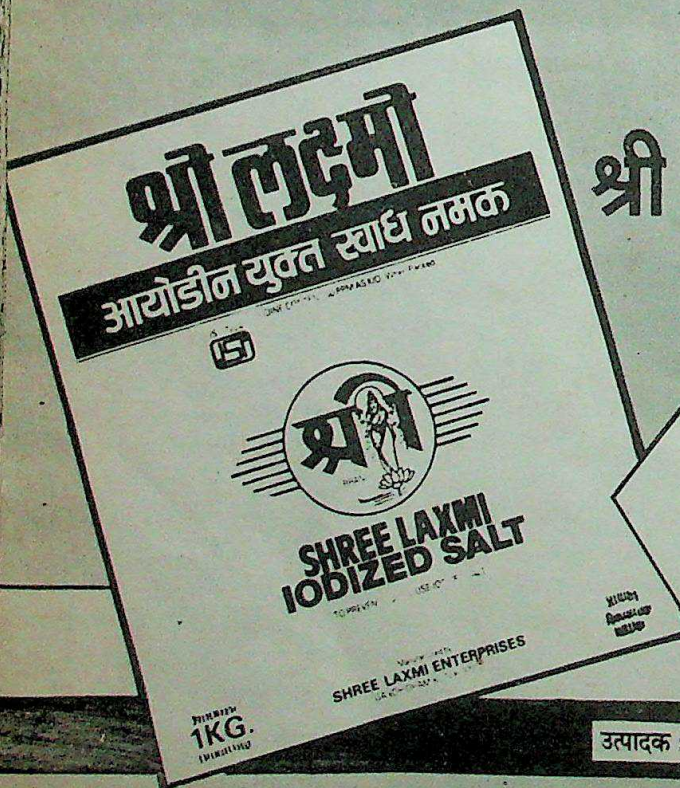
उच्चतम गुणवत्ता के प्रतीक 
मार्क के साथ सभी
किराना दूकानों पर उपलब्ध

अब नये
पैक में

घेंघा रोग से बचने के लिए सदैव

'श्री लक्ष्मी' आयोडीन युक्त नमक प्रयोग करें।

उत्पादक : **श्री लक्ष्मी इन्टरप्राइजेज**



सूतिका रोग

कारण और निवारण

प्रसव के पश्चात् मिथ्या आहार-विहार करने और स्वास्थ्य-रक्षक आचार-संहिता का पालन न करने से नव-प्रसूता स्त्री को 'सूतिका रोग' नामक व्याधि हो जाती है। यह व्याधि कष्ट-साध्य होती है और उचित निदान व चिकित्सा न हो सके तो लम्बे समय तक रुग्णा का पीछा नहीं छोड़ती। इस विषय में उपयोगी जानकारी यहां प्रस्तुत की जा रही है।

प्रसव के बाद स्त्री का शरीर बहुत कमजोर और क्षीण हो जाता है अतः ऐसी स्थिति में बद-परहेज़ी और गलत आहार-विहार करने से प्रसूता स्त्री (जच्चा) किसी भी रोग के आक्रमण का शिकार हो सकती है। जैसे पूरे गर्भकाल में उचित आहार-विहार कर के गर्भ का रक्षण और पोषण करना ज़रूरी और हितकारी होता है उसी प्रकार प्रसव के बाद भी प्रसूता-स्त्री के शरीर और स्वास्थ्य का रक्षण और पोषण करना ज़रूरी तथा आगे चलकर हितकारी सिद्ध होता है।

आजकल ज्यादातर प्रसव अस्पतालों में होते हैं और वहां से ३-४ दिन में छुट्टी देकर प्रसूता को घर भेज दिया जाता है। अब यदि प्रसूता के परिवार में कोई अनुभवी बुजुर्ग महिला होती है और वह जच्चा (प्रसूता) के खानपान और रहन सहन की उचित देख रेख तथा व्यवस्था कर देती है तब तो ठीक, अन्यथा इसकी सम्भावना बहुत रहती है कि प्रसूता स्त्री अनजाने में या लापरवाही से ऐसा आहार-विहार करने लगे जो उसे रोगग्रस्त कर दे। इन रोगों में प्रमुख रोग- सूतिका-रोग होता है।

आयुर्वेद ने सूतिका रोग होने के मोटे तौर पर दो कारण बताये हैं यथा- 'मिथ्याचारात् सूतिकाया यो व्याधिरुपजायते। सकृच्छ साध्योऽसाध्यो वा भवेदत्यपतर्पणात्' (सुश्रुत) अर्थात् मिथ्या याने गलत आहार-विहार करना और दूसरा अपतर्पण। तीसरा एक कारण शरीर का दुबला व कमजोर होना भी माना गया है। बहरहाल तीनों में मुख्य कारण तो मिथ्या आहार-विहार करना ही होता है, शेष दो तो सहायक कारण हो जाते हैं। वैसे आयुर्वेद ने 'सूतिका रोग' को भारी महत्व देते हुए बड़े विस्तार से इसकी चर्चा की है और ६४ प्रकार के सूतिका रोगों का वर्णन प्रस्तुत किया है लेकिन मुख्य रूप से सूतिका रोग के लक्षण इस प्रकार बताये हैं-

अंगमर्दो ज्वरः कासः पिपासा गुरुगात्रता।
शोथः शूलतिसारौ च सूतिकारोग लक्षणम्।।

अर्थात् अंगों का टूटना (हड्ढूटना होना)
बुखार, खांसी, प्यास, शरीर में भारीपन व शिथिलता,
सूजन, शूल और अतिसार - प्रायः ये शिकायतें

सूतिका रोग से ग्रस्त होने पर प्रसूता स्त्री को है। इन शिकायतों का जन्म प्रसूति के व होता है अतः इन लक्षणों वाले इस रोग सूतिका रोग' कहते हैं।

प्रायः ऐसा होता है कि इन शिकायत तरफ़ गम्भीरता से ध्यान नहीं दिया जाता अस्थायी शिकायत समझ कर इनका छोटा इलाज कर लिया जाता है पर इससे लाभ न पाता और धीरे-धीरे प्रसूता स्त्री इस रोग के सि में जकड़ती जाती है। यदि रुग्णा स्त्री या चिकि के ध्यान में यह बात आये ही नहीं कि सू रोग के कारण ऐसा हो रहा है तो फिर सू रोग के इलाज का सवाल ही पैदा नहीं होगा

प्रसूता स्त्री यदि उचित व्यवस्था का प न करे, ठण्डी हवा में रहे, उबला हुआ पानी कर कच्चा पानी पीने लगे, विरुद्ध-अशन याने रि

स्त्रियां गर्भवती होने के पहले भी धूम्रपान न करें

नयी दिल्ली २५ फरवरी (वा.)। महिलाओं को न सिर्फ गर्भावस्था के दौरान बल्कि गर्भवती होने के पहले भी धूम्रपान नहीं करना चाहिए। यह सलाह कैम्ब्रिज विश्वविद्यालय के डॉक्टरों ने हाल के अपने एक अध्ययन के आधार पर दी है। अब तक महिलाओं को यह सलाह दी जाती रही है कि वे गर्भावस्था के दौरान धूम्रपान न करें वरना उनके बच्चे के गर्भ में पर जाने अथवा बच्चे के सांस लेने में तकलीफ़ होने और वजन में कमी का खतरा हो सकता है।

इस सलाह का आधार यही था कि धूम्रपान का नुकसान गर्भावस्था के बाद के चरण में पड़ता है। कैम्ब्रिज के डॉक्टरों ने कई ऐसी गर्भवती महिलाओं का परीक्षण किया जिनमें से कुछ धूम्रपान करती थीं, कुछ ने गर्भवती होने के बहुत बाद धूम्रपान छोड़ा और कुछ ने कभी धूम्रपान किया ही नहीं था।

प्रत्येक के बच्चे के प्रजनन के कुछ ही मिनट बाद उनकी रक्तनलिकाओं और जरायुनाल की जांच की गई। यह पाया गया कि जिस महिला ने भी गर्भावस्था के दौरान या गर्भवती होने के कुछ पहले तक धूम्रपान किया था उनके जरायुनाल मोटे थे और उनमें रक्तनलिकाएं छोटी थीं जिससे उन पर और उनके बच्चों पर बुरा असर पड़ा।

- दैनिक जागरण इलाहाबाद दि. २६.२.९० से साभार

प्रेषक- श्री मनोहर प्रसाद (चतुर्थवर्ष छात्र)

सिविल (P.H.E.), I.E.R.T., इलाहाबाद

टिप्पणी - गर्भवती स्त्री के लिए करने योग्य आहार-विहार और न करने योग्य आहार-विहार तथा हितकारी आचरण के विषय जितना अच्छा और गुणकारी विधि-विधान आयुर्वेद ने प्रस्तुत किया है उतना संसार के किसी भी चिकित्सा-शास्त्र ने नहीं किया है। इसका मुख्य कारण यह है कि अन्य शास्त्रों की तरह आयुर्वेद सिर्फ शारीरिक तल पर ही चर्चा नहीं करता बल्कि मानसिक, आत्मिक तथा नैतिक तलों पर भी गहराई से मार्गदर्शन देता है। गर्भकाल में स्त्रियों के लिए मादक एवं उत्तेजक पदार्थों का निषेध करते हुए आयुर्वेद कहता है- 'ताभ्यामेव च विषम सेविताभ्यां जातः सद्य उपहन्यते तरुवाचिरव्यपरोपितो वातातपाभ्याम प्रतिष्ठितमूलः।' (चरक संहिता शारीर. ६/२६) अर्थात् गर्भवती स्त्री द्वारा विषम आहार-विहार करना गर्भस्थ शिशु अथवा उत्पन्न हुए शिशु को उसी तरह से नष्ट करने वाला होता है जैसे हाल ही में लगाया हुआ पौधा तीव्र वायु से उखड़ कर और धूप से सूख कर नष्ट हो जाता है। एक अन्य स्थान पर भी कहा है - 'मदकराणि मद्याभ्यवहरैत्र यानमधिरोहेत्र मांसमश्रीयात् सर्वेन्द्रिय प्रतिकूलांश्च भावान् दूरतः परिवर्जयेत्' (चरक) अर्थात् गर्भवती स्त्रियों को मादक अन्न-पान करना, सवारी पर चढ़ना, मांसाहार करना, इन्द्रियों को हानि पहुंचाने वाली वस्तु आदि का सेवन करना- ये सब कार्य नहीं करना चाहिए। उस युग में सिगरेट पी जा रही होती तो इसका निषेध भी कर दिया जाता क्योंकि यह भी मादक द्रव्य ही है।

वाले पदार्थों का एक साथ सेवन करें, उसकी नशक्ति से ज्यादा आहार करें, ज्यादा गरिष्ठ न करें, अजीर्ण और कब्ज हो जाए, अधिक रिक्त श्रम करने लगे, क्रोध व क्लेश करें, ल पदार्थों का सेवन करें, मैथुनरत हो जाए, त्र के समय सेवन योग्य औषधियों और पदार्थों का सेवन न करें और प्रसव के बाद तक पुनः मासिक धर्म शुरू न हो तब तक वा कम से कम ४५ दिन तक पूरे परहेज से हे, दिन में सोए और वक्त-बेवक्त भोजन करे मूत्रादि वेगों को रोकें तथा शोक ग्रस्त रहा करे यह 'सूतिका रोग' से ग्रस्त हो जाएगी। स्त्री यदि ने से ही खराब स्वास्थ्य और कमजोर शरीर हो तो उसे ४-५ दिन तक ऊपर लिखे कारणों श्चने का पूरा पूरा ध्यान रखना चाहिए अन्यथा सूतिका रोग होने में देर नहीं लगेगी।

कभी कभी जब सूतिका रोग पूरी तरह प्रसूता जकड़ लेता है तब अन्य उपद्रव भी पैदा होने ते हैं जिनका मूल कारण भी 'सूतिका रोग' ही है। 'प्रलापो वेपथुर्यस्याः सूतिका सा उदाहृता' (गसेन) के अनुसार प्रलाप करना याने अण्टशण्ट ना और शरीर कांपना - ये लक्षण भी सूतिका होने पर प्रकट होते हैं पर बहुत कम चिकित्सक लक्षणों का सही निदान कर पाते हैं कि ऐसा का रोग के कारण हो रहा है। इसलिए 'उपद्रव-गुद्धाच्च विज्ञाय वर वर्णिनीम्। उद्ध्वं चतुर्थ्यो वेथ्यः परिहारं विवर्जयेत्।' के अनुसार चार प बीत जाने पर भी जब कोई उपद्रव न हो तब

अपतर्पण

सूतिका रोग सम्बन्धी लेख में इस रोग के प्रमुख दो कारणों में एक कारण 'अपतर्पण' होना बताया गया है। बहुत सी पाठिकाएं 'अपतर्पण' का अर्थ न समझ सकेंगी अतः इस विषय में थोड़ी जानकारी देना जरूरी है। अपतर्पण का मतलब होता है उचित और पर्याप्त मात्रा में शरीर की तृप्ति न होना। इसका उलटा 'संतर्पण' होना होता है याने उचित और पर्याप्त मात्रा से ज्यादा तृप्ति होना। अपतर्पण याने अतृप्ति होने से 'देहाग्नि बलवर्णजः शुक्रमांसपरिक्षयः।' (चरक) के अनुसार शरीर की अग्नि, बल, वर्ण, ओज, शुक्र और मांस आदि का क्षय होने लगता है जिससे शरीर कमजोर हो जाता है और 'ज्वरः कामानुबन्धश्च पार्श्वशूलमरोचकः। श्रोत्र दौर्बल्यमुन्मादः प्रलापो हृदय व्यथा।' (चरक) के अनुसार मियादी बुखार, पार्श्वशूल, अरुचि, सुनाई कम देना, उन्माद, प्रलाप, हृदयरोग आदि व्याधियां उत्पन्न होती हैं। अपतर्पण से शरीर में कृशता (दुबलापन) रूक्षता (रूखापन) और निर्बलता बढ़ती है और स्निग्धता, सुडौलता, मांसलता तथा शक्ति क्षीण होती है। गर्भवती स्त्री को अपतर्पण से ग्रस्त नहीं होना चाहिए।

जाकर प्रसूता स्त्री को परहेज और पथ्य का पालन छोड़ कर आम स्त्रियों जैसा आहार-विहार और दिनचर्या का पालन करना शुरू करना चाहिए ताकि सूतिका रोग होने की सम्भावना ही न रहे।

प्रसूता के शारीरिक बल और स्वास्थ्य की स्थिति पर भी बहुत कुछ निर्भर होता है। ग्रामीण और आदिवासी स्त्रियां इतनी स्वस्थ, सशक्त और रोगप्रतिरोधक शक्ति से सम्पन्न शरीर वाली होती हैं कि वे प्रसव के २-३ दिन बाद से ही अपनी पुरानी

दिनचर्या शुरू कर देती हैं और उन्हें कोई रोग नहीं होता पर यह दृष्टान्त उन स्त्रियों के काम का नहीं है जो सुख-विलास और आराम का जीवन जीने वाली हों, फ्रैशन परस्त हों याने भीतर से स्वस्थ, सबल और ओज वाली न हो कर ऊपर से लीपा पोती करके अपने को स्वस्थ और सुन्दर दिखाया करती हों, जो घरेलू परिश्रम वाले काम खुद न करके नौकरों से कराया करती हों, शारीरिक व्यायाम या योगासन आदि भी न करती हों और आधुनिक फ्रैशन के अनुसार दुबली-पतली (Slim) तथा नाजुक बनी रहने के लिए डाइटिंग करके कमजोर शरीर वाली हो गई हों।

हमारा यह मतलब नहीं है कि स्त्रियों को मोटे शरीर का होना चाहिए लेकिन यह भी ठीक नहीं कि शरीर को ज़रूरत से ज्यादा दुबला-पतला रखा जाए। शरीर को सुगठित, सुडौल और अनुपात के अनुसार मांसल तो होना ही चाहिए ताकि शरीर में पर्याप्त रोगप्रतिरोधक क्षमता बनी रहे।

प्रसव के बाद शीतल आहार-विहार, तेज ठण्डी हवा और वात कुपित करने वाले आहार-विहार से बचना बहुत जरूरी होता है। कच्चा ठण्डा पानी पीने और शीतल पदार्थों के सेवन से कई प्रसूता स्त्रियों के दांत खराब हो जाते हैं, बत्तीसी उच्च जाने से दन्तावली बिगड़ जाती है पर उन्हें यह खयाल में नहीं आता कि ऐसा कैसे हो गया। प्रसव के बाद कई स्त्रियों के पेट का आकार बढ़ जाता है। यह सूतिका रोग का लक्षण तो नहीं पर प्रसव के बाद उचित व्यवस्था न करने का परिणाम तो है ही, वरना जो स्त्रियां इस का खयाल रखती हैं उनका पेट दो-तीन प्रसव करने पर भी सामान्य आकार का ही बना रहता है।

इतना विवरण हमने सूतिका रोग के विषय में संक्षिप्त परिचय देने के लिए भूमिका के रूप में इसलिए प्रस्तुत किया है ताकि गर्भवती नवयुवतियां इस विषय में जानकारी और सचेत हो सकें और अभी से इस दिशा में उपयोगी सिद्ध होने वाली स्वास्थ्य-रक्षक जानकारी प्राप्त करने के लिए सक्रिय हो जाएं, इस विषय में पर्याप्त रुचि ले का सावधान हो जाएं। स्थानाभाव के कारण हम इस लेख में ज्यादा विवरण नहीं दे पा रहे हैं पर लेखमाल के रूप में आगामी अंकों में आवश्यक, उपयोगी हितकारी और युक्तियुक्त पूरी जानकारी अवश्य प्रस्तुत करेंगे। इस विषय में पाठिका बहनों से जो जिज्ञासा और पूछताछ सम्बन्धी पत्र प्राप्त होते हैं और आगे भी होंगे उन पत्रों को ध्यान में रख कर ही हम इस लेखमाला के लेख लिख कर प्रस्तुत करेंगे ताकि अपनी ओर से विवरण देने के साथ ही हम पाठिकाओं के पत्रों के उत्तर भी दे सकें। यह लेख भी हमने पाठिकाओं के पत्रों का उत्तर देने के लिए ही लिखा है क्योंकि अलग अलग प्रत्येक पत्र का उत्तर देना हमारे लिए सम्भव नहीं है। (क्रमशः)

आयुर्वेदिक दवाइयों का विशाल केन्द्र

समस्त श्रेष्ठ आयुर्वेदिक कम्पनियों की दवाइयां एवं आयुर्वेदिक पुस्तकें मिलने का एकमात्र स्थान:

व्यास आयुर्वेदिक स्टोर्स

156, इमली बाजार, (राजबाड़ा) इन्दौर- 31548

कृष्ण गोपाल आयुर्वेद भवन धर्माथ ट्रस्ट, कालेड़ा अजमेर के लिए म.प्र. के वितरक.

विशेष: अनुभववी वैद्य द्वारा निःशुल्क चिकित्सा परामर्श के लिए

समय- सुबह 10 से 12 व शाम 5 से 8 बजे तक.

व्यास आयुर्वेदिक एजेंसी

पक्वांसा रूग्णालय, समन्वय के सामने, किला रोड महाल नागपुर (महाराष्ट्र)

विशेष: 1. सभी प्रकार की आयुर्वेदिक दवाइयां उपलब्ध 2. V.P.P. द्वारा दवाइयां भिजवाने की सुविधा 3. कृष्ण गोपाल कालेड़ा की दवाइयां टेक्स रहित.

'निरोगधाम' में प्रकाशित सभी आयुर्वेदिक दवाइयां उपलब्ध.

बालों का पोषण एवं रक्षण

अनियमित और गलत खानपान एवं रहन-सहन का दुष्परिणाम है असमय में बाल सफ़ेद होना और झड़ना। वैसे ऐसा वंशानुगत कारणों से भी होता है फिर भी खानपान और रहन सहन का अनियमित और अनुचित होना इस समस्या को उत्पन्न करने वाला प्रत्यक्ष और वास्तविक कारण है। इस समस्या से ग्रस्त होने से बचने के लिए कुछ उपयोगी सुझाव इस लेख में प्रस्तुत किये गये हैं।

हमें अनेक युवक-युवतियों के पत्रों में झड़ते हुए बालों को मजबूत, घने और लम्बे करने तथा सफ़ेद हो रहे बालों को रोकने याने फिर से काले करने के घरेलू नुस्खे बताने के लिए अनुरोध पढ़ने को मिला करता है। पत्रों की भाषा और भावना से यह साफ़ प्रकट होता है कि पत्र प्रेषक निरोगधाम पत्रिका पर अटूट विश्वास करते हैं और वे इस आस्था और अपेक्षा से पत्र भेजते हैं कि हम अवश्य ही उनको ऐसे उपाय बता देंगे जिनसे उनकी केश-समस्या सुलझ सकेगी।

हमारा धर्म-संकट यह है कि हमारे पास ऐसा कोई चमत्कारी नुस्खा नहीं है, कम से कम अभी तक, लाख कोशिशों के बाद भी, मिल नहीं सका है जो हम ऐसे दुःखी और समस्याग्रस्त युवक-युवतियों को बता दें और चुटकी बजाते वे इस समस्या से मुक्त हो जाएं। झूठे आश्वासन देना, हवाबाजी करके लच्छेदार भाषा में कुछ तो भी मार्गदर्शन देना हमारी नीति नहीं है वरना यहां वहां से नुस्खे उड़ा कर प्रकाशित करना कौन सा मुश्किल काम है पर हम इस तथ्य को भली भांति जानते हैं कि यदि हम ऐसा करने वाले होते तो गत वर्षों में निरोगधाम पत्रिका ने लाखों परिवारों का जो आत्मीय स्नेह, हार्दिक विश्वास और पारिवारिक मधुर सम्बन्धों का प्रसाद अर्जित किया है वह कदापि न मिलता। जो देश व्यापी लोकप्रियता और श्रद्धा इस पत्रिका को मिली है वह कभी न मिलती। इस पत्रिका के विषय में, झोंपड़ पट्टी से लेकर कोठी-बंगलों तक के पाठक-पाठिकाओं की क्या राय है यह पाठक स्वयं ही जानते हैं और हमने भी पाठकों के पत्र पढ़ कर ही इसे जाना है। हम पाठकों की इस राय को अमूल्य धरोहर और सम्पदा समझते हैं लिहाजा ऐसा कोई काम नहीं कर सकते जिससे इस धरोहर और सम्पदा को कोई भी क्षति पहुंचे। यही तो वह कमाई है जो इस पत्रिका ने पूरे एक युग में कमाई है, अर्जित की है।

तो ऐसे सभी युवक-युवतियों को उचित और हितकारी मार्गदर्शन देने के लिए हम कुछ ऐसे उपाय यहां प्रस्तुत कर रहे हैं जिन्हें हमने लम्बे

पाया है और निरोगधाम में प्रकाशित करने पर पाठकों से इन उपायों के विषय में प्रशंसात्मक राय भी प्राप्त की है। फिलहाल इन उपायों पर अमल करें, बाकी एक आश्वासन हम अवश्य दे सकते हैं कि हमारे प्रयत्न लगातार चल रहे हैं और जब भी कोई अद्भुत नुस्खा हमारे हाथ लगेगा तब हम तत्काल आपकी सेवा में प्रस्तुत कर देंगे, जग-जाहिर कर देंगे, छिपाएंगे नहीं क्योंकि उस नुस्खे को छिपा कर व्यवसाय में प्रयोग कर रुपया कमाने की हमारी कोई इच्छा नहीं है। तो आप केश समस्या को सुलझाने और केशों का रक्षण एवं पोषण करने के लिए निम्नलिखित उपाय करें-

(१) पहले यह समझ लें कि केशों को

क्षति क्यों पहुंचती है। आयुर्वेद का कहना है-

क्रोध शोक श्रम कृतः शरीरोष्मा शिरोगतः
पित्तं च केशान् पचति पलितं तेन जायते।

- सुश्रुत संहिता निदान. १३/३६

अर्थात् क्रोध, चिन्ता और श्रम की करने पर उत्पन्न हुई शरीरगत उष्णता तथा पित्त तक पहुंच कर बालों को पकाते हैं जिससे धीरे पलित रोग (बाल सफ़ेद होना) होता है।

सिर में तैल न डालना आजकल फैसा गया है। इस विषय में आयुर्वेद कहता है-

नित्यं स्नेहाद्रिशिरसः शिरः शूलं न जायते
न खालित्यं न पालित्यं न केशाः प्रपतन्ति च
बलं शिरः कपालानां विशेषेणाभिवर्धते
दृढमूलाश्च दीर्घाश्च कृष्णाः भवन्ति च।

- चरक संहिता सूत्र. ५/८१-

अर्थात् नित्य प्रति सिर के बालों में लगा कर मालिश की जाए तो न कभी सिर में हो, न खालित्य (बाल उड़ने से उत्पन्न गंजापन) हो, न पालित्य (सफ़ेद बाल होना), न बाल बल्कि सिर की त्वचा और कपाल विशेष रूप से सशक्त होकर बालों की जड़ें मजबूत होंगी, लम्बे और काले बने रहेंगे।

ज्यादा लम्बी चौड़ी चर्चा की जरूरत दो शब्दों में आपकी समस्या का निदान प्रस्तुत

घ्राणशक्ति में कमी

शिकांगो २ मार्च (रायटर)। अनुसन्धानकर्ताओं ने दावा किया है कि सिगरेट पीने वालों की सूंघने की ताकत कम होती है और वे अलग-अलग तरह की गंधों में पहचान ठीक से नहीं कर पाते। फिलाडेल्फिया के पेनसिल्वेनिया विश्वविद्यालय के अनुसन्धानकर्ताओं का कहना है कि चाकलेट, अंगूर, गुलाब, पिजा, बबलगम की खुशबू के लोगों पर परीक्षण से यह सिद्ध हुआ है कि सिगरेट पीने वालों में घ्राणशक्ति की कमी होती है। उन्होंने बताया कि यदि आप दस साल तक दो पैकेट हर दिन पीते हैं तो आपको अपनी घ्राणशक्ति वापिस प्राप्त करने में कम से कम दस वर्ष लग जाएंगे।

- दैनिक नवभारत टाइम्स जयपुर दि. ३-३-९० से साभार

प्रेषक-श्री मनीष सोनी

बनी पार्क, जयपुर

टिप्पणी - धूम्रपान करने से खोई हुई घ्राणशक्ति वापिस प्राप्त करने में दस वर्ष लग जाएंगे बशर्ते धूम्रपान करना बन्द कर दिया जाए। एक रिपोर्ट के अनुसार धूम्रपान करने से नेत्रों की शक्ति नष्ट होती है और दूसरी रिपोर्ट के अनुसार सूंघने की शक्ति नष्ट होती है। याने कि दो ज्ञानेन्द्रियां तो गई काम से। धूँए की लपट और कारबन के प्रभाव से रसना याने जीभ भी बेमज्जा और बेजायका हो जाती है याने तीसरी ज्ञानेन्द्रिय का भी कबाड़ा हो जाता है यह धूम्रपान करने वाला खुद अपने अनुभव से ही जानता है। रह गई शेष दो ज्ञानेन्द्रियां- कान और त्वचा तो यदि कुछ अनुसन्धानकर्ता इनके विषय में भी परीक्षण और अनुसन्धान करें तो इन दोनों ज्ञानेन्द्रियों को भी धूम्रपान से होने वाली हानियों का पता चल जायगा गोया पांचों ज्ञानेन्द्रियां धूम्रपान से नष्ट होती हैं यह सिद्ध हो जाएगा। जाहिर बात है जब ज्ञान ही नष्ट हो गया हो (वरना अपने मुंह और कलेजे में आग लगा कर धुंआ क्यों उड़ाते) तो ज्ञानेन्द्रियां क्यों नष्ट न होंगी?

द वाणी

शुभ संकल्प

ओ३म् दूते दूँ हमा मित्रस्य मा चक्षुषा सर्वाणि भूतानि समीक्षन्ताम्।
मित्रस्याऽहं चक्षुषा सर्वाणि भूतानि समीक्षे। मित्रस्य चक्षुषा समीक्षामहे।।

- यजुर्वेद ३८-१८

हे प्रभो! सब प्राणी मात्र मुझे मित्र की दृष्टि से यथावत देखें, सब मेरे मित्र हों, कोई वैरी हो। मैं भी वैर भाव से रहित हो सभी प्राणी मात्र को मित्र भाव से देखूँ और प्रिय समझूँ, निष्पक्ष होकर हम परस्पर मित्रवत् व्यवहार करें।

ओ३म् तच्चक्षुर्देवहितं पुरस्ताच्छुक्रमुच्चरत् पश्येम शरदः शतं जीवेम शरदः शतं श्रृणुयाम शरदः शतं प्रब्रवाम शरदः शतमदीनाः स्याम शरदः शतं भूयश्च शरदः शतात्।।

- यजुर्वेद ३८-२४

वह प्रभु सबको देखने वाला, विद्वानों (देव जनों) का हितकारी और दुःखों से मुक्ति दिलाने वाला चेतन स्वरूप, नित्य, पवित्र और अनन्त है। उसकी कृपा से हम सौ वर्ष तक देखें, सौ वर्ष तक जिएं, सौ वर्ष तक सुनें, सौ वर्ष तक बोलें और सौ वर्ष तक किसी के आश्रित न रहें। ऐसा सौ वर्ष से अधिक समय तक भी हो। (यहां इस मन्त्र में १०० वर्ष तक स्वस्थ और आत्मनिर्भर होने रहने की कामना की गई है।)

गया है जिससे आप यह समझ लेंगे कि क्या से, कैसा आहार-विहार करने से यह समस्या होती है और क्या करने से समस्या समाप्त सकती है। 'संक्षेपतः क्रियायोगो निदान र्जनम्' (सुश्रुत संहिता उत्तर १/२५) के सार सारी चिकित्सा का सार-संक्षेप यह है कि शरणां को त्याग देना चाहिए जिनसे व्याधि पैदा हो।

हम निरोगधाम के माध्यम से आपको यही जानकारी तो दिया करते हैं कि कैसा आहार-विहार करना अच्छा है और कैसा हानिकारक। अब यदि आप पित्त कुपित करने वाला और उष्णता बढ़ाने वाला आहार-विहार करेंगे, तो यही परिणाम होगा जो हो रहा है। आप या हम प्रकृति के नियम तो बदल नहीं सकते सिर्फ़ या तो उनका पालन कर सकते हैं या उनकी अवहेलना कर सकते हैं।

हैजा, दस्त, कै, अजीर्ण, पेटदर्द, जी घबराना,
चक्कर आना व सिरदर्द में लाभदायक।
लू लगने तथा दांत के दर्द में लाभदायक।

Regal

आयुर्वेदिक औषधि

जीवन
धारा

5 ml

हैजा, दस्त, कै, अजीर्ण, पेटदर्द,
जी घबराना, चक्कर आना
व सिरदर्द में लाभदायक।
लू लगने तथा दांत के दर्द
में भी लाभदायक।
आयुर्वेदिक औषधि

Regal

निर्माण

रीगल केमिकल वर्क्स

११, पलसीकर कालोनी, इन्दौर

जीवनधारा

निर्माता:

रीगल केमिकल वर्क्स

११, पलसीकर कालोनी, इन्दौर

परिश्रम करना आजकल के जीवन का ज़रूरी हिस्सा हो गया है। देर रात तक जागना और सुबह देर तक सोना आदत में आ गया है, खानपान में भी ऐसे पदार्थों का ही सेवन बहुतायत से किया जा रहा है जिनसे पित्त और वात कुपित होते हैं। आप कह सकते हैं कि अब यह तो रोज़मर्रा की बातें हैं भला इनसे कैसे बचा जा सकता है। आपका क्या मतलब है कि किसी आश्रम में रहने चले जाएं या दुनिया से कट कर रहने लगें। अरे दुनिया में जब आये हैं तो जीना ही पड़ेगा। जीवन है अगर ज़हर तो पीना ही पड़ेगा।

तो उत्तर में निवेदन है कि हमारा ऐसा कोई मतलब नहीं है जैसा शायद आप सोच रहे हैं। हमारा कुल मतलब आपकी मंगल-कामना करना है। आपका कल्याण हो, आप सुखी स्वस्थ और निरोग रहें, बस यही हमारा मतलब है। हमारी मजबूरी है कि हम वही कहेंगे जो आपके लिए हितकारी होगा अब यह जुदा बात है कि आपको हमारी बात पसन्द न हो, मान्य न हो और आप हमसे निराश हो जाएं या नाराज़ हो जाएं। हमें इन सब बातों की तो फ़िक्र नहीं है पर इसकी फ़िक्र ज़रूर है कि कहीं हमारे कारण आप दिग्भ्रमित न हो जाएं, ग़लत दिशा में न बढ़ जाएं और किसी भी प्रकार से हानि न उठाएं। स्वार्थ समझें तो यही हमारा स्वार्थ है, इसे ही आप हमारा व्यवसाय भी मान सकते हैं और चूंकि तो हमारा सेवा-कार्य समझने की कृपा भी कर सकते हैं। सैकड़ों पत्रों के उत्तर में इतने शब्द हमें लिखना पड़े हैं। सहृदय, प्रबुद्ध और स्नेही पाठक हमारी मनोभावना समझ लेंगे, बाक़ी से हमें कोई सरोकार नहीं है। इतनी चर्चा के बाद कुछ हितकारी उपाय प्रस्तुत करते हैं-

आहार - अपने आहार में तले हुए तेज़ मिर्च मसाले वाले, खट्टे और उष्ण प्रकृति के पदार्थों का सेवन फिलहाल ६० दिन के लिए बन्द कर के आंवला, शहद, गाजर, पालक, पत्तागोभी, खोपरा कच्चा, सौंफ, मक्खन, दूध, केला, सेब, मूंगफली, देशी चना, हरा धनिया, काली मिर्च और सेन्धा नमक- इनका नियमित रूप से प्रतिदिन किसी भी विधि से सेवना करना शुरू कर दें।

विहार - रात १०-११ बजे से ज्यादा जागते न रहें, सुबह सूर्यास्त के बाद सोए न रहें, कोई चिन्ताजनक स्थिति सामने आये तो चिन्ता व क्लेश न करके उस स्थिति का मुकाबला और निवारण करने का उपाय करें। चिन्ता न करें बल्कि चिन्तन करें कि इस स्थिति से कैसे निपटा जाए। क्रोध और अतिश्रम, अति स्त्री सहवास, कामुक चिन्तन, मानसिक तनाव और ईर्ष्या- इन से यथाशक्ति बच कर रहें। सिर में बदल-बदल कर तेज़ खुशबू वाले और सिन्थेटिक तैलों का प्रयोग करना उचित नहीं। सिर के बालों में किसी भी प्रकार का साबुन न

इधूप और
रूरी हिस्सा
सुबह देर
मान में भी
किया जा
हैं। आप
की बातें
। आपको
रहने चले
अरे दुनिया
न है अगर
ऐसा कोई
व रहे हैं।
मना करना
व्यवस्थ और
है। हमारी
आपके लिए
आपको
और आप
हमें इन
की फ्रिक्
भ्रमित न
और किसी
हैं तो यही
व्यवसाय भी
समझने
के उत्तर
प्रबुद्ध
मझ लेंगे,
तत्पत्नी चर्चा
ते ते हैं-
हुए तेज
प्रकृति के
लिए बन्द
पतागोभी,
ला, सेब,
मिर्च और
मे प्रतिदिन
कर दें।
जागते
रहें, कोई
व क्लेश
र निवारण
क चिन्तन
आए। क्रोध
क चिन्तन,
शक्ति बच
बुझू वाले
चित नहीं।
साबुन न

समाधान प्रस्तुत है

रोग समस्या का समाधान प्राप्त करने के लिए भेजे गये पत्रों में से, इस स्तम्भ के लिए, ऐसे पत्रों को चुना जाता है जिनका समाधान एवं चिकित्सा परामर्श सामान्य तौर पर सभी के लिए उपयोगी सिद्ध होने वाला हो ताकि सभी पाठक लाभ उठा सकें। व्यक्तिगत स्तर के, विशिष्ट एवं कठिन साध्य रोग एवं समस्याओं का समाधान इस स्तम्भ द्वारा अथवा व्यक्तिगत पत्र व्यवहार द्वारा नहीं दिया जाता क्योंकि ऐसी स्थिति में स्थानीय चिकित्सक से उचित निदान करा कर चिकित्सा कराना ही उचित एवं हितकारी होता है।

सबसे पहले हम यौनरोग, यौनदौर्बल्य, यौनविकार से ग्रस्त पत्र-प्रेषकों के लिए अपना यह परामर्श दोहराना चाहेंगे कि अपनी समस्याओं का समाधान प्राप्त करने के लिए, हमें पत्र न लिख कर, निरोधधाम के अक्टूबर ८८ अंक (यौन रोग निवारण अंक) और वर्ष ८९ के चारों अंकों में से जो अंक न हों उन अंकों का मूल्य हमारे कार्यालय को भेज कर भंगा लें और अध्ययन करें। अक्टूबर ८८ के यौन-रोग निवारण अंक का चतुर्थ संस्करण प्रकाशित किया गया है और इस अंक का मूल्य दस रु. है। वर्ष ८९ के अंकों का मूल्य आठ रु. प्रति अंक ही है। पांचों अंकों को भंगाने के लिए ४२/- रु. मनीआर्डर द्वारा भेज कर मनी आर्डर कूपन पर यह सूचना अवश्य लिख दें कि अक्टूबर ८८ से अक्टूबर ८९ अंक तक के पांच अंक भेजे जाएं। पांचों अंक कार्यालय के डाक-चिर्च पर रजिस्टर्ड डाक से और पांच अंक से कम अंक १०० की V.P. कारके रजिस्टर्ड डाक से भेजे जाते हैं। पुराने अंकों की प्रतियां सीमित होती हैं और धीरे-धीरे समाप्त हो रही हैं इसलिए डाक में खो जाने के भय से पुराने अंक साधारण डाक से नहीं भेजे जाते।

यह निवेदन हमने पुनः इसलिए दोहराया है ताकि यौन रोगों से (जैसे स्वप्रदोष, शीघ्रपतन, यौनदौर्बल्य और हस्तमैथुन आदि अप्राकृतिक ढंग से वीर्य नाश करने से उत्पन्न कमजोरी आदि) ग्रस्त युवक अपनी समस्या का समाधान इन अंकों में खोज पढ़ कर जान सकें। एक पत्र में इतने विस्तार से विवरण नहीं लिखा जा सकता जितने विस्तार से लिखना जरूरी होता है। हमें इतनी फुर्सत भी नहीं है कि हम प्रत्येक पत्र का विस्तार से उत्तर लिख कर भेजें। औसतन १००-१२५ पत्र रोज ही मिलते हैं। पत्रों के ढेर के ढेर इकट्ठे हो जाते हैं कब तक पढ़ें और कब तक उत्तर लिखें। नहीं, यह सम्भव ही नहीं है कि प्रत्येक पत्र का उत्तर दिया जा सके। प्रति रविवार २-३ घण्टे हम काफ़ी पत्रों के उत्तर देते भी हैं, यह सेवा हमने बन्द नहीं की है और न बन्द करने का इरादा है पर सभी पत्रों के उत्तर नहीं दे सकते, यह बात पक्की है।

इसीलिए हम ऐसे सभी किशोर, नवयुवा और प्रौढ़ पत्र-प्रेषकों से यह निवेदन कर रहे हैं कि 'अपना हाथ जगन्नाथ' वाली नीति पर आचरण करें और निरोधधाम के अंकों का अच्छी तरह पठन-मनन कर अपनी समस्या का निदान, समाधान और चिकित्सा विधान स्वयं ही खोज निकालें। इन अंकों में हमने अच्छी तरह समझा कर विस्तार से सब मुद्दों पर चर्चा प्रस्तुत की है। आपको निराशा नहीं होगी पर थोड़ी मेहनत आपको भी करनी होगी कि आप पांचों अंकों का अध्ययन करें और अपने काम की एवं उपयोग की बातें छोट लें तथा मार्गदर्शन प्राप्त कर उस पर अमल भी करें।

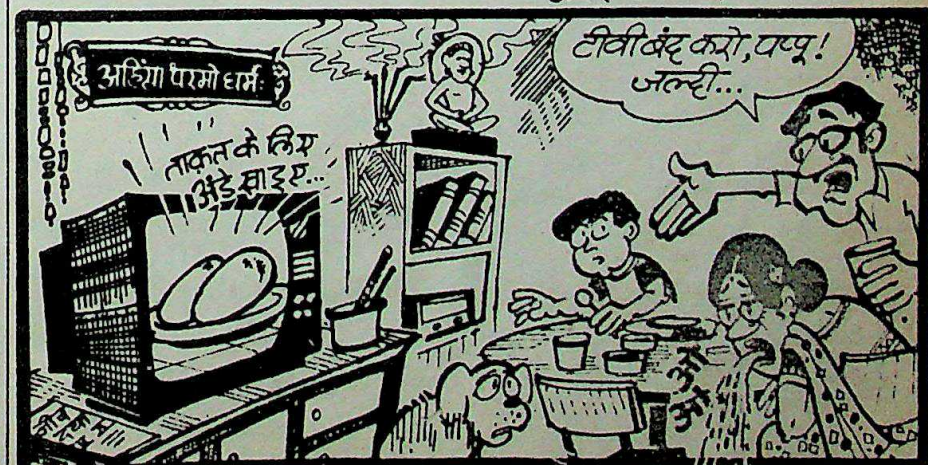
कई युवक हमें लिखा करते हैं कि अमुक दवा या नुस्खा V.P. कारके भेज दें या उन्हें सूचित करें कि हमारी परामर्श फीम क्या है, दवा के लिए कितने रुपये भेजें? कुछ लोग तो लिफाफे में नोट रख कर भेज ही देते हैं। ऐसे सभी भाइयों से हम निवेदन करते हैं कि हम दवाएं नहीं बेचते इसलिए भेज नहीं सकते। हम परामर्श फीस नहीं लेते निःशुल्क सेवा ही करते हैं अतः इस हेतु से करेन्सी नोट मनीआर्डर ड्राफ्ट आदि कदापि न भेजें

पाठिका वहनों से जो पत्र नारी-रोगों विषय में पृष्ठताछ हेतु मिले हैं उनके उत्तर में निवेदन है कि वे अक्टूबर ८९ में प्रकाशित 'नारी स्वास्थ्य अंक' अवश्य पढ़ें। जनवरी ९० अंक (स्वर्ण जयन्ती अंक) में भी महिला जगत के अन्तर्गत काफ़ी अच्छी सामग्री प्रस्तुत की गई है सो पढ़ें और लाभ उठाएं। अब कुछ पत्रों के उत्तर देते हैं।

□ कई नवयुवा पाठिकाओं के पत्रों में, स्तनों व उचित विकास न होने की समस्या का समाधान पूछा गया है। शरीर के दुबलेपन की वजह से उनके स्तन सुडौल नहीं, संकुचित और हीन आकार के हैं जिससे उनको बड़ी हीनता का अनुभव होता है। वे ऐसा उपाय या कोई नुस्खा जानना चाहती हैं जिसके प्रयोग से उनके स्तन उचित आकार के हो सकें।

केवल स्तनों की ही बात नहीं है शरीर के सभी अंगप्रत्यंग सही अनुपात में हो तो देहर्था (Body figure) अच्छी दिखाई देती है लिहाज यह जरूरी है कि सभी अंग पृष्ठ और सुडौल हों क्योंकि सिर्फ़ एक अंग के ही मामले में ऐसा नहीं हो सकता। ऐसा तभी हो सकता है जब पूरा शरीर सुगठित और सुडौल हो। इसके लिए थोड़ा व्यायाम कुछ घरेलू परिश्रम युक्त काम और योगासन करना उपयोगी होगा। विशेष कर स्तनों को सुडौल बनाने के लिए हाथों के व्यायाम या क्रियाएं तथा छाती, कंधों और पीठ पर जोर डालने वाले कार्य करें होंगे। पहले के समय में रस्सी से पानी खींचना आटे की चक्की पीसना, छाछ बिलौना, कपड़े धोना और ओखली में मूसल से खाद्यान्न कूटना आदि कार्य करने से स्त्रियों के स्तन पृष्ठ और सुडौल रहते थे पर ऐसी चर्चा पढ़ कर आप कह सकती हैं कि हम फिर पिछड़ेपन की गोया बाबा आदम वे जमाने की चर्चा ले बैठें। आज पानी के नल क जमाना है, आटा चक्की पर पिस आता है या घर में लगी 'मिलसेन्ट' चक्की से पिस जाता है, मिक्सर और ज्यूसर से मसाले पिस जाते हैं, रस निकल आता है, वाशिंग मशीन से कपड़े धुल जाते हैं।

- अचछे संस्कारों पर आधान!



कलाम-ए-पाक

सर्वशक्तिमान ईश्वर

ऐ ईमानवालो ! अल्लाह से डरते रहो और हर आदमी को देखना चाहिए कि उसने कल (यानी आखिरत) के लिए (बतौर आमाल) क्या भेज रखा है। और अल्लाह से डरते रहो बेशक जो कुछ तुम करते हो अल्लाह को उसकी खबर है। (१८) वह अल्लाह है जिसके सिवाय कोई माबूद (पूज्य) नहीं, पोशीदा और ज़ाहिर (व्यक्त और अव्यक्त) का जानने वाला वह बड़ा मेहरबान, बेहद रहम वाला है। (२२) वह अल्लाह ही है जिसके सिवाय कोई अ़िबादत के योग्य नहीं। वह बादशाह, पाकज़ात, सालिम, अमल देने वाला, निगहेबान, गालिब, ज़बरदस्त बड़ाई वाला है। (और) यह लोग जैसे-जैसे शिर्क (ईश्वर की जाति व गुण में साझा) करते हैं अल्लाह उससे पाक है। (२३) वही अल्लाह पैदा करने वाला, बनाने वाला सूरते देने वाला है, उसके सब अच्छे (से अच्छे) नाम हैं। जो कुछ ज़मीन आसमानों में है वह उसी की तस्बीह (स्तुति) में लगे हैं। और वह बड़ा ज़ोरावर और हिकमतवाला है। (२४)

- सूरतुल् - हशरि रकूअ-३ आयत १८-२२-२४

र क्रशर मशीन सब कूट पीस देती है लिहाज़ा ये काम हाथों से कौन करेगा? किसी के स 'टेम' ही नहीं है।

उत्तर में निवेदन है कि जो करेगा वह फल एगा। आप नहीं करतीं या नहीं कर सकतीं तो प्रका परिणाम भी आपके सामने है। इस समस्या विषय में हमारे मित्र और तरुण फार्मसी भोपाल ले डा. जैन ने एक नुस्खा आजमाया और अच्छा गकारी पाया तो हमें बताया था। हमने कहा कि दि निरोगधाम में प्रकाशित करने की अनुमति दें नुस्खा बता दें वरना नहीं क्योंकि हमारी नीति है

कि कोई अच्छी और लाभकारी बात हो तो हम छिपाते नहीं बल्कि आम जनता के हित के लिए प्रकाशित कर देते हैं। डा. जैन नुस्खा प्रकाशित करने को सहमत हो गये तो हमने नुस्खा नोट कर लिया था। वही नुस्खा यहां प्रस्तुत कर रहे हैं-

अरण्डी के पत्ते ५० ग्राम, गंगेरन की जड़ ५० ग्राम, घी गुआर (गवार पाठा) की जड़ ५० ग्राम, इन्द्रायन की जड़ २० ग्राम, गोरखमुण्डी ५० ग्राम, पीपल की अन्तरछाल, केले का पंचांग, सहजना के पत्ते, अनार की जड़, खम्बारी की अन्तरछाल, कूट तथा कनेर की जड़-सातों

वालत खाने का सही इलाज

तरुण फार्मसी

का

स्वादिष्ट एवं शीघ्र गुणकारी

गैस हरण चूर्ण

श्रेष्ठ आयुर्वेदिक औषधियों के निर्माता

तरुण फार्मसी
६२, मंगलवारा, भोपाल

सब प्राक्तों में एजेन्सी देना है।

कृपया पूछताछ कीजिए।

बीमार होना और कष्ट उठाना कौन चाहता है पर आजकल की दिनचर्या ऐसी दोड़ धूप भरी हो गई है कि उचित ढंग से आहार-विहार का पालन करना बहुत कठिन हो गया है लिहाज़ा न वक्त से खाना हो पाता है न सोना। इसका परिणाम होता है अपच, कब्ज और गैस टूबल होना। इन व्याधियों से बचाव करने का निरापद और कारामद उपाय है गैस हरण चूर्ण का सेवन करना। खुद आजमा कर देख लीजिए।

पाचक, वायु शामक, भूख बढ़ाने वाले और कब्ज नाशक श्रेष्ठ द्रव्यों से बना 'गैस हरण चूर्ण' उदर विकारों को शीघ्र नष्ट करता है। अपने नगर के दवा विक्रेता से 'तरुण फार्मसी, भोपाल' का बना 'गैस हरण चूर्ण' ले आएं। यदि न मिले तो हमारे पते पर पत्र भेज कर मंगा लें।

अमगन्ध ३० ग्राम। सबको मोटा मोटा जौ कु कर पांच लिटर पानी में डाल कर उबालें। जब पानी सवा लिटर बचे तब इसमें २५० मि.लि. सरस का तैल और २५० मि.लि. तिल का तैल डाल कर तब तक उबालें जब तक पानी जल न जाए जब तैल ही रह जाए तब उतार कर ठण्डा कर लें और इसमें १५ ग्राम शुद्ध कपूर डाल दें। सुबह स्नान के बाद व रात को सोने से पहले याने दिन दो बार स्तनों पर मालिश करें और जब तैल तब में जज़्ब हो जाए तो अच्छे आकार की ब्रेसिय (रेडीमेड चोली) पहन लें। चोली हमेशा पहन रहना अनिवार्य है। यह ध्यान रखें कि चोली कहीं हुई नहीं बल्कि थोड़ी ढीली पहनें ताकि स्तनों का विकास हो सके। यदि नुस्खा तैयार न कर सके तो तरुण फार्मसी का बना 'तरुण लेप' खरीद कर प्रयोग करें। २-३ माह नियमित प्रयोग करने पर मनोवांछित लाभ हो जाएगा।

□ मैं दो पत्र दे चुका हूं पर उत्तर नहीं मिला। कृपया इस पत्र का उत्तर अवश्य दें। मैं बहुत लम्बा अतः दुबला हूं और चेहरा भी लम्बा होने से भरा हुआ नहीं रहता। कृपया चेहरा भरने का उपाय बताएं।

- संजयकुमार गुप्ता, बांदा उ.प्र.

- आप दुबले इसलिए नहीं हैं कि आप लम्बे हैं क्योंकि लम्बे व्यक्ति भी सुगठित और प हुए सुडौल शरीर वाले होते ही हैं। आप इसलिए दुबले हैं कि आपके शरीर की सप्त धातुएं (रक्त, मांस मेद आदि) पुष्ट और पर्याप्त मात्रा में नहीं हैं। शरीर तभी सुडौल होता है जब शरीर मांस और चर्बी पर्याप्त मात्रा में हो। आप प्रातः काल १-२ किलोमीटर तक तेज़ चाल चल कर घूमने जाया करें। लौट कर रात को पानी में धो कर रखे हुए देशी चने खूब चबा-चबा कर नाश्ते के बतौर खाया करें। ठीक वक्त पर दोनों समय खूब चबा-चबा कर भोजन किया करें। भोजन अन्त में १-२ केले, एक टुकड़ा गुड़ या आंगूर के पेटा खाया करें। रात को सोते समय, शाम को भोजन करने के कम से कम २ घण्टे बाद एक गिलास ठण्डा किये हुए दूध में आधा चम्मच शुद्ध घी और २-३ चम्मच शहद डाल कर घुंटे-घुंटे करके पिया करें। अपना वज़न तौल कर यह उपाय शुरू करें। हर १५ दिन में वज़न तौल कर देखते रहें। तीन माह बाद हमें समाचार दें।

□ मैं दुबली पतली, कमज़ोर शरीर, निरले चेहरे वाली २५ वर्षीया विवाहित युवती और एक बच्ची की मां हूं। मैं क्या उपाय करूं जिससे मेरी तन्दुरु ठीक हो सके और शरीर में ताकत बनी रह सके। श्वेत प्रदर की शिकायत भी है। जीवन से निराशा लगी है।

- रंजना शर्मा, रोहतक (हरयाणा)

गुरुवाणी

प्रभु महिमा

साचा साहिबु साचु नाइ भाखिआ भाउ अपारु।
आखहि मंगहि देहि देहि दाति करे दातारु।
फेरि कि अगै रखीऐ जितु दिसे दरबारु।
मुहौ कि बोलणु बोलीऐ जितु सुणि धरे पिआरु।
अमृत बेला सचु नाउ वडि आई वीचारु।
करमी आवै कपड़ा नदरी मोखु दुआरु।
नानक एवै जाणीऐ सभु आपे सचिआरु॥

- श्री जपुजी साहब-४

वह प्रभु सत्य है, उसका नाम सत्य है और उसका कथन करने से अनेक भाव पैदा होते हैं। जीव कहते हैं और मांगते हैं कि हे प्रभो! हमें दे, अवश्य दे तो वह दाता उन्हें देता है फिर ऐसे प्रभु के सामने हम क्या पेश करें जिससे हमें उसका दरबार दिखाई दे और मुख से क्या बोलें जिसे सुन कर वह हमसे प्रेम करे? (उत्तर-) प्रातः काल सत्य नाम का और उसके गुणों का विचार करो। परमात्मा का गुणगान करने के लिए प्रत्येक समय अमृत है। कर्मानुसार शरीर बदला जाता है पर मुक्ति का द्वार प्रभु की कृपा से ही मिलता है। गुरु नानकदेवजी महाराज कहते हैं कि प्रभु ही सत्य है और वही सब कुछ है।

काज किया करें ताकि थोड़ा परिश्रम होता रहे, भोजन के अन्त में पानी पीना बन्द कर दें, भूख से एक रोटी कम खाया करें इसकी पूर्ति दाल व शाक खाकर किया करें। भोजन में कच्चा सलाद ज्यादा मात्रा में खाया करें तो आपकी कमर और कूल्हों की चर्बी कम हो जाएगी। सुबह शौच जाने से पहले १ गिलास ठण्डे पानी में २ चम्मच शहद घोल कर पीने से भी चर्बी कम होती है। मासिक धर्म को नियमित करने के लिए आप सुबह शाम भोजन के बाद आधा कप पानी में २ चम्मच दशमूलारिष्ट और २ चम्मच अशोकारिष्ट की डालकर २-३ माह तक लगातार पिएं। पेट में ज्यादा दर्द हो तो २ गोली डिस्प्रीन (Disprin) की एक कप पानी में डाल कर घुल जाने के बाद पी लिया करें।

□ पत्रिका का शीत ऋतु अंक बहुत अच्छा लगा। मुझे गैस ट्रबल बहुत रहती है। क्या आप इसकी कोई दवा भेज सकते हैं। मैं आपकी पत्रिका का आजीवन सदस्य हूँ और मेरी ग्रा.सं. ३१९२० है।

- दयानन्द जांगिड़, अल-धायद (शारजाह)

- हम गैस ट्रबल के लिए दवा तो नहीं भेज सकते पर यह सलाह दे सकते हैं कि पेट साफ करने के लिए आप 'कायम चूर्ण' और गैस ट्रबल दूर करने के लिए 'गैस हरण चूर्ण' मंगा कर सेवन करें। इन दोनों दवाओं के निर्माताओं के पते आप निरोगधाम में प्रकाशित विज्ञापन पढ़ कर जान सकते हैं। इन्हें पत्र लिख कर दवा मंगा लें। सुबह शाम दोनों वक्त शौच के लिए जाया करें। ठीक वक्त पर खूब चबा-चबाकर भोजन किया करें। जनवरी ९० अंक के पेज ४० पर प्रकाशित लेख-

अपच-और जनवरी ८९ अंक के पेज ५४ प्रकाशित लेख 'क्रब्ज का नाश कीजिए' पढ़ उपाय करें।

□ मेरी आयु २७ वर्ष है। मैं पेशे से इंजीनियर हूँ और अभी अविवाहित हूँ। मैं यात्रा के दौरान वाली कैं से बहुत परेशान हूँ। काफी उपाय और इलाज किये पर कोई लाभ नहीं हुआ। वैसे मैं पूर्ण स्वस्थ और नियमित दिनचर्या का पालन करता हूँ। कार बस के सफर में कैं होने लगती है।

- ललित सोनी, रेनू सागर (सोनभद्र)

- आप उष्ण और पित्त प्रकृति के व्यक्ति होंगे और प्रायः अम्ल पित्त (Hyperacidity) से ग्रस्त हो जाया करते होंगे। आप को पेट में डीज़ल, धूपपान आदि की गन्ध सहन नहीं होगी। ग्रीष्म ऋतु, गरमी, गरम वातावरण और प्रकृति के पदार्थों से आपको कष्ट होता होगा। प्रकृति वालों को Travelling Nausea शिकायत रहती है। आप यात्रा से पहले होमियोपैथिक दवा 'कोक्यूलस-३०' की ५-६ गोली एक खुराक या २ घण्टे बाद दूसरी खुराक लिया करें। निरोगधाम के अंकों का अध्ययन पित्त शामक आहार-विहार का पालन करें।

□ कु. रंजना त्रिपाठी ने कलकत्ता से एक भेजा है। पत्र में उन्होंने बहुत कुछ लिखा है पर स्वरूप से न तो व्याधि का जिक्र किया है और न शारीरिक स्थिति के विषय में जानकारी दी है। ऐसे अनेक हमें मिलते हैं जिनमें पूरी जानकारी नहीं दी जाती। पत्र प्रेषक अपना नाम पता हमसे ही छिपा लेते हैं सिर्फ एक पाठक या एक पाठिका लिख देते हैं।

लगाएं और भगा दें। निराशा होने से काम नहीं चलता। मालूम है न? - **ज़िन्दगी ज़िन्दा दिली का नाम है, मुर्दा दिल क्या खाक जिया करते हैं।** बस, यह याद रखें कि मन के हारे हार हैं और मन के जीते जीत। तो फिर आप यह संकल्प कीजिए कि दो माह में ही अपना हुलिया बदल डालेंगी। ऊपर बांदा उ.प्र. वाले भाई को जो उपाय बताए हैं वे आप भी करें। इसके साथ ही भोजन के बाद २ चम्मच झण्डु पंचारिष्ट और २ चम्मच अशोकारिष्ट आधा कप पानी में डाल कर पिया करें। यह प्रयोग २ माह तक करती रहे। सप्ताह में दो बार दूध व केले की खीर और दो बार (अलग अलग दिनों में) दूध चावल की खीर खाया करें। चावल उबालने के बाद इसके मांड का पानी फेंका न करें बल्कि आटे में डाल कर आटा गूंधा करें। Vaginal douche Powder बना कर सप्ताह में ३ बार याने एक दिन छोड़ कर योनि के अन्दर तक डूँस करके धोया करें। इसी अंक के पेज ६० पर प्रकाशित 'योनि प्रक्षालन' शीर्षक वाला लाल फिटकरी व अनार फल के छिलके वाला नुस्खा प्रयोग करें। प्रसन्नचित्त और उत्साहपूर्ण रहा करें।

□ मेरी आयु १८ वर्ष है और मैं गत ५ वर्ष से कील मुंहासों के कारण परेशान हूँ। क्रीम लगाने से ठीक तो हो जाते हैं पर अपने निशान छोड़ जाते हैं। मुझे हमेशा क्रब्ज रहती है। पोटेसी क्या होती है?

- एक बहन, भटनावर (शिवपुरी)

क्रब्ज ही तो मुंहासे ठीक नहीं होने दे रही है। आप निरोगधाम जनवरी ८९ अंक में प्रकाशित 'क्रब्ज का नाश कीजिए' लेख पढ़ें और जनवरी ९० अंक में पृष्ठ ९० पर प्रकाशित मुंहासों वाला विवरण पढ़ कर उचित उपाय करें। पोटेसी शक्ति को कहते हैं। होमियोपैथिक दवाओं की शक्ति को पोटेसी कहते हैं जैसे सेबायना-६ याने सेबायना नामक होमियोपैथिक दवा ६ पोटेसी (शक्ति) वाली लेनी है। यह शक्ति ३, ६, ३०, २००, १०००, १०००० और एक लाख तक होती है।

□ मेरा कद ५ फिट डेढ़ इंच है मैं इसे बढ़ाना चाहती हूँ। मेरी कमर और कूल्हे भारी हैं, इन्हें कम करना चाहती हूँ, मासिक धर्म समय पर नहीं होता, कभी ३५-४० दिन में तो कभी ५० दिन में होता है और पहले दिन पेट में बहुत दर्द होता है।

- दूसरी बहन, भटनावर (शिवपुरी)

- आप दोनों बहनों की इच्छा के अनुसार आपका नाम यहां प्रकाशित नहीं कर रहे हैं। आपने अपनी आयु और शरीर के वजन के विषय में सूचित नहीं किया है। लड़कियों का कद १६-१७ साल की आयु तक जितना बढ़ना होता है उतना बढ़ जाता है। आप रस्सी कूदा करें, घरेलू काम

और गुणनाम पत्रों को फाड़ कर फेंकने के सिवाय क्या किया जा सकता है?

नशाखोरी छुड़ाने में होमियोपैथी कारगर

नई दिल्ली १५ मार्च (प्रे.) कल से यहां एक अन्तर्राष्ट्रीय सम्मेलन हो रहा है जिसमें नशाखोरी की आदत छुड़ाने में होमियोपैथी की भूमिका पर विचार किया जाएगा। तीन दिवसीय इस सम्मेलन का आयोजन भारतीय चिकित्सा तथा शिक्षा अनुसन्धान संस्थान व दिल्ली पुलिस द्वारा किया जा रहा है। सम्मेलन की पूर्व सन्ध्या को एक पत्रकार वार्ता में श्रीमती किरण बेदी ने कहा कि नशाखोरी की लत छुड़ाने में होमियोपैथी से बड़े उत्साहवर्धक परिणाम मिले हैं। सम्मेलन में सिंगापुर, मलेशिया, पाकिस्तान तथा विश्व स्वास्थ्य संगठन के प्रतिनिधि भाग ले रहे हैं।

- दैनिक नई दुनिया इन्दौर
दि. १६-३-९० से साभार

टिप्पणी - नशाखोरी समाप्त करने के लिए

इस प्रकार के सम्मेलन देश भर में किये जाने चाहिए और नशे की लत के शिकार बने हुए लोगों को नशा छोड़ने के कारगर उपाय बताये जाने चाहिए। निरोग धाम पत्रिका इस विषय में लगातार प्रयत्न करती आ रही है। अभी गत जनवरी ९० अंक में ही डॉ. (श्रीमती) साधना से लिया गया एक इंटरव्यू प्रकाशित किया गया था जिसमें उन्होंने शराब और धूपपान की लत छुड़ाने में कारगर सिद्ध होने वाली होमियोपैथिक दवाओं के सफल प्रयोग बताये थे।

(Prostate gland) और मूत्र प्रसेकीय ग्रन्थियों (Bulbourethral gland) से निकलने वाला स्राव भी मिलता है। इसी मिश्रण को 'शुक्र' (Semen) कहा जाता है। जब कामोत्तेजना तीव्र होती है तब यह शुक्र चलित होकर 'शुक्र स्खलन नलिका' (Ejaculatory duct) में प्रवेश करता है और कामोत्तना की चरम सीमा होने पर शिशन के

मार्ग से स्खलित हो जाता है याने निकल जाता है। यह तो हुई शुक्र-स्खलन-प्रणाली की प्रक्रिया (System of the Seminal ejaculation) लेकिन यह जो चिपचिपे चिकने और लेसदार स्खल पानी जैसे स्राव का मामला है यह बिल्कुल अलग बात है। दर असल यह भी एक प्राकृतिक प्रक्रिया है जो प्रकृति ने इसलिए रखी है कि कामोत्तेजना होते ही यह चिकना पानी निकल कर गुप्तेन्द्रिय को चिकना कर दे। यह चिकना पानी मूत्र प्रसेक पार्श्वकीय ग्रन्थियों (Cowper's glands) से निकलता है और यह शुक्र (वीर्य) नहीं होता जबकि अज्ञानवश अबोध युवक इसी को शुक्र (प्रचलित भाषा में धात) समझ कर चिन्तित हो जाते हैं। यह चिकना पानी कामुक चिन्तन करने या कामोत्तेजित होने पर निकलता है ताकि एक तो गुप्तांग को चिकना कर सके और दूसरे मूत्र मार्ग की अम्लीयता (Acidity) को प्रभावहीन (Neutral) कर सके ताकि शुक्र में मौजूद शुक्राणुओं (Sperms) को स्खलन के समय मूत्र मार्ग से गुजरते वक्त कोई हानि न पहुंचे। यह बात पक्की है कि यह चिकना पानी शुक्र नहीं होता और इसके निकलने से शारीरिक शक्ति की क्षति भी नहीं होती पर यह बात जरूर है कि कामुक चिन्तन किये बिना या कामोत्तेजित हुए बिना यह चिकना पानी निकलता नहीं है। हम कामुक चिन्तन करते हैं तो यह चिकना पानी मूत्र नलिका में आ जाता है और जब पेशाब करते हैं तो पेशाब के साथ निकलता है और हम इस भ्रम में पड़ जाते हैं कि यह धात जा रही है। चिकने पानी की दो उपयोगिताएं हैं कि पुरुष और स्त्री के गुप्तांग का मार्ग चिकना कर दे और अपने क्षारीय (Alkaline) प्रभाव से मूत्र की अम्लीय (Acid climate) स्थिति को सामान्य (Neutralize) कर दे ताकि शुक्र-स्खलन के समय, शुक्र में मौजूद शुक्राणु जीवित रह सकें। इसलिए जरूरत चिन्ता करने की नहीं बल्कि अनावश्यक रूप से बेवक्त कामुक चिन्तन करने और कामोत्तेजित होने से बचने की जरूरत है ताकि चिकना पानी निकलने की नौबत न आ सके। आशा है अब सभी ऐसे पत्र प्रेषकों की शंका का समाधान हो गया होगा।

पुरुषार्थ न छोड़ें

न दैवमपि संचिन्त्य त्यजेदुद्योगमात्मनः।
अनुद्योगेन तैलानि तिलेभ्यो नाप्नुमर्हति॥

- मित्रलाभ - ३०

भाग्य पर भरोसा रखते हुए भी बुद्धिमान मनुष्य को पुरुषार्थ करना नहीं छोड़ना चाहिए क्योंकि परिश्रम (पुरुषार्थ) किये बिना तिल से भी तैल नहीं निकल पाता।

क्या आपको अपने नगर में

होम्योपैथिक - बायोकेमिक दवाएं नहीं मिलती?

यदि नहीं, तो

समस्त होम्योपैथिक - बायोकेमिक दवाइयों एवं पुस्तकों को घर बैठे प्राप्त करने के लिए निम्नलिखित पते पर पत्र लिखें और हमारे निर्देशानुसार मूल्य एडवांस भेजकर दवाएं या पुस्तकें डाक - पारसल से प्राप्त कर लें।

पूछताछ के लिए हमारा पता-



सी. एस. होम्यो फार्मेसी
१२, जेल रोड, इन्दौर, फोन: २११२०

योगाभ्यास की कठिनाइयाँ

□ बी.के. बान्दे

एम.ए., पी.जी.डी.वाय.

योग का अभ्यास करते हुए साधक को कुछ कठिनाइयों का सामना करना पड़ता है। श्री बान्दे ने गत १६ वर्षों में योग का प्रशिक्षण देते हुए योगाभ्यार्थियों की कठिनाइयों को देखा परखा है और उसी आधार पर प्रस्तुत लेख में कठिनाइयों के निवारण पर चर्चा की है।

वर्तमान समय में योग बहुत लोकप्रिय हो चला है। आम तौर पर जगह-जगह इसके केन्द्र खुल रहे हैं, कोचिंग क्लासेज़ खुल रही हैं और शरीर को स्वस्थ और फुर्तीला रखने के साथ ही सुडौल बनाने की कामना से स्त्री-पुरुष इसमें रुचि ले रहे हैं। योग का अभ्यास शुरू करने पर कुछ सूक्ष्म और स्थूल समस्याएं साधक के सामने प्रस्तुत होती हैं जिनका समाधान न होने से साधक को कठिनाई तो होती ही है साथ ही लाभ होने की अपेक्षा हानि भी होती है। यम नियम का विधिवत पालन करना योगाभ्यास को सफल कर लाभ को कई गुना बढ़ा देता है अतः योगाभ्यासी को यम और नियम का पालन करने की यथाशक्ति कोशिश करते रहना चाहिए।

कुछ आसनों का अभ्यास करते समय थोड़ी सावधानी रखना ज़रूरी होता है। जैसे कोणासन का अभ्यास करते समय दाएं या बाएं बिल्कुल समान झुकना चाहिए और झुकते समय शारीरिक लोच और शक्ति के अनुसार ही झुकना चाहिए। इसी तरह हलासन करते समय पैरों को तेज़ झटके से उठाएंगे तो कमर में पीड़ा हो जाएगी। कुछ अभ्यासियों को गलत अभ्यास के कारण 'स्लिप ऑफ डिस्क', साइटिका और गर्दन में दर्द की शिकायत हो गयी। इससे योगाभ्यास में बाधा तो पड़ती ही है साथ ही साधक इस भ्रम का शिकार हो जाता है कि योगासन लगाना कष्टदायक है। इसकी चर्चा करके वह योग को बदनाम भी कर सकता है।

साधक को मन एकाग्र कर, प्रसन्नता और उत्साह के साथ योग प्रशिक्षक की शिक्षा और निर्देशित विधि के अनुसार पूरा ध्यान देकर ही अभ्यास करना चाहिए। अपनी आयु, शारीरिक शक्ति और क्षमता का भी पूरा ख्याल रख कर यथाशक्ति अभ्यास करना चाहिए तभी वह योग से वास्तविक लाभ उठा सकेगा।

कामकाजी, व्यस्त व्यवसायी और घर गृहस्थी वाले साधक देर रात तक जागते हैं जिससे शरीर थक जाता है। नींद ठीक से पूरी हो नहीं पाती कि सुबह ५ बजे उठ कर आसनों का अभ्यास करने से, थके हुए शरीर के अंग-प्रत्यंग आसनों के तनाव खिचाव को सह नहीं पाते। कई लोग देर रात को भोजन करते हैं और सो जाते हैं जिससे अन्न पूरी तरह से पच नहीं पाता और सुबह योग के आसन लगाये जाते हैं। अपूर्ण पाचन के कारण भोजन पेट में ही पड़ा रहता है जिससे पेट भारी, अपच और उदर रोग होने की शिकायतें हो जाती हैं जिससे यह धारणा बनती है कि क्या फ़ायदा योगासन करने से? इस प्रकार की गलतफ़हमी के कारण कुछ लोग योग का अभ्यास करना छोड़ देते हैं फलतः स्वाभाविक रूप से शरीर को स्वस्थ नहीं रख पाते।

शरीर का तापमान अधिक उष्ण होने या ज्वर होने की स्थिति में योगासन नहीं करना चाहिए। यदि ज्वर न हो और योगासन करने से तापमान बढ़ जाए तो 'स्वर योग' का अभ्यास करके तापमान सामान्य कर लेना चाहिए। इसकी विधि यह है कि चन्द्र स्वर याने बाएं स्वर से सांस अन्दर खींच कर सूर्य स्वर याने दाएं स्वर से रेचक करने याने सांस बाहर फेंकने की विधि बार-बार करने से तापमान सामान्य हो जाता है।

प्राणायाम का अभ्यास करने के लिए मन का शान्त और विचाररहित होना बहुत ज़रूरी है। यदि मन में विचार आते रहे तो मन का क्या ठिकाना। वह बुरे, भयानक, चिन्ताजनक, कामुक, ईर्ष्या व क्रोध युक्त विचार भी कर सकता है और ऐसे कुविचार यूँ हमारे लिए बहुत हानिकारक होते हैं उस पर प्राणायाम करते समय ऐसे विचार करना और भी खतरनाक और मानसिक विकृति पैदा करने वाला सिद्ध होगा। प्राणायाम से पूर्व कई बार ओ३म् का जोरदार और लम्बा नादपूर्ण उच्चार करना,

में अच्छा माहौल और विचार प्रवाह पैदा हो सके मन शान्त और एकाग्र होने लगे। इसके विपरीत प्राणायाम का अभ्यास करने पर लाभ तो होने से रहा, उल्टे मानसिक उद्वेग, अनिद्रा, स्नायविक-दौर्बल्य, स्मरणशक्ति का हास, मानसिक दुर्बलता, पक्षाघात आदि कई व्याधियाँ घेर लेती हैं।

पेट की ठीक से सफ़ाई न होती हो, कब्ज और अपच की शिकायत रहती हो और साधारण प्रातः प्राणायाम करते हुए कुम्भक या भस्त्रिका का अभ्यास करे तो कान, आंख, मुख, सिर में विचार और स्नायु मंडल में कमज़ोरी व कम्पन होने की शिकायत हो जाएगी। योग आसन करें चलाए प्राणायाम, दोनों में पेट का साफ़, मल व कब्ज रहित होना अपच न होना, रात को समय से सो कर पूरी नींद सोना और उचित आहार विहार करना बहुत ही ज़रूरी है। यदि ऐसा न हो सकता हो तो फिर प्राणायाम और योग पर कृपा करने की ज़रूरत नहीं।

पेट क्रिया के विषय में भी कुछ समस्याएँ पैदा होती हैं। नेत्रि क्रिया से सर्दी जुकाम ठीक हो जाता है और होना ही चाहिए जबकि कुछ लोगों को नेत्रि करने से उल्टा सर्दी जुकाम हो जाता है। नेत्रि करने के बाद कपालभाति क्रिया भी करना चाहिए ताकि अन्दर कोटरों में रुका और भर जमा हुआ पानी निकल सके फिर सर्दी जुकाम न होगा। शंखप्रक्षालन करने में नमक और गरम पानी का उपयोग किया जाता है। अब आसन करने में उष्णता और प्यास बढ़ती है। ऐसे में यदि पानी पी लिया जाए तो हानि होती है और प्रायः शौच आना लगता है, शरीर में थकावट और कमज़ोरी उत्पन्न होती है। साधक अस्वस्थता का अनुभव कर सकता है। इसके लिए यह ज़रूरी है कि शुरू में नमक की मात्रा अधिक और पानी का तापमान साधारण गरम रखा जाए। दूसरी बार नमक की मात्रा धीरे-धीरे कम करते जाने से यह समस्या समाप्त हो जाती है। शौच ज्यादा आने पर दूसरे दिन शुद्ध धीरे-धीरे के साथ ही खाना चाहिए। पानी अधिक पीना चाहिए ताकि शौच के साथ पेट में संचित मल निकल जाए और पेट मल रहित हो जाए। इससे ज्यादा दस्त आना बन्द हो जाएगा।

योगाभ्यास छोड़ने के काफ़ी दिन बाद पुनः शुरू करने, अनियमित ढंग से कभी करने और कभी न करने, टाइम बेटाइम करने और कभी कभी तो कभी ज्यादा मात्रा में करने से भी कठिनाई और समस्या उत्पन्न होती है अतः ऐसा भी नहीं करना चाहिए वरना लाभ के बजाय हानि होगी और योगाभ्यास बदनाम होगा। सही काम भी गलत ढंग से किया जाए तो परिणाम सही नहीं होगा।

■ ई-५, अमित अपार्टमेंट, रतलाम कोठी, इन्दौर

ज़रा याद कीजिए

यदि आप निरोगधाम पत्रिका का अध्ययन मनोयोगपूर्वक करते आ रहे हैं तो निम्नलिखित पांच प्रश्नों के उत्तर अपनी स्मरणशक्ति के आधार पर लिखें और इसी अंक के पेज १०६ पर प्रकाशित उत्तरों से मिला कर देखें कि क्या कुछ आपको याद है और क्या कुछ भूल चुके हैं।

प्रश्न

(१) ग्रीष्म ऋतु में कौन सा दोष कुपित होता है और क्यों? (२) अतियोग से आप क्या समझते हैं उदाहरण देकर समझाइए (३) जीवन रक्षक घोल क्या होता है? इसका उपयोग बताइए (४) आमवात से आप क्या समझते हैं? यह रोग क्यों होता है? संक्षिप्त व्याख्या कीजिए- (१) आम (आहार सम्बन्धी) (२) शामक (३) स्नेह (४) वृष्य और (५) पंच लवण।

(इन प्रश्नों के संक्षिप्त उत्तर पृष्ठ १०६ पर देखें)

आपने पूछा है

ज्ञानवर्द्धक प्रश्नोत्तर

उत्तर प्रस्तुत है

इस पत्रिका को पढ़ते हुए यदि कोई बात आपकी समझ में न आये, किसी शब्द का अर्थ या परिभाषा अथवा किसी विवरण का स्पष्ट आशय समझ में न आये या कोई जिज्ञासा उत्पन्न हो तो इस स्तम्भ के माध्यम से पूछताछ करके आप अपनी जिज्ञासा का समाधान प्राप्त कर सकते हैं। इस स्तम्भ के लिए आप इस पते पर पत्र भेजें-

आपने पूछा है C/o निरोगधाम, ११९, जावरा कम्पाउण्ड, इंदौर

इस स्तम्भ के लिए एक पोस्टकार्ड पर संक्षिप्त रूप से अपनी जिज्ञासा लिख कर भेजें व अपना पूरा नाम पता लिखते हुए यह भी लिखें कि आपका नाम प्रकाशित किया जाए या नहीं, जिस अंक से सम्बन्धित जिज्ञासा भेजें उस अंक का नाम, वर्ष और पेज क्रमांक भी अवश्य सूचित करें।

□ मैं आपकी किताब का पाठक हूँ और इसे बहुत पसन्द करता हूँ। आपकी यह किताब बहुत लोकप्रिय हो रही है, लेकिन आप नहीं जानते कि दवा दुकानदार आपकी किताब का कितना फायदा उठा रहे हैं। कुछ तो गलत फायदा भी उठा रहे हैं, जो पैसे तो मंगा लेते हैं पर दवा नहीं भेजते। मैंने व्यास फार्मास्यूटिकल्स इन्दौर को, पत्रिका में विज्ञापन पढ़ कर १००/- रु. भेजे, जिसे एक माह हो गया है पर अभी तक उन्होंने दवा नहीं भेजी। अगर ऐसे दुकानदार ऐसी रकत करते हैं तो आप इनका विज्ञापन करना बन्द

कर दें ताकि कम से कम निरोगधाम की लोकप्रियता तो कम न हो! मैं दो प्रश्न पूछना चाहता हूँ- (१) खरल करना क्या होता है? (२) क्या हलकी गर्मियों में भी 'अश्वगन्धादि चूर्ण' का सेवन किया जा सकता है?

- प्रमोद कुमार, शाहदरा, दिल्ली

- आपको असुविधा हुई इसका हमें हार्दिक खेद है पर आपने न तो पत्र में यह लिखा है कि आपने मनीआर्डर किस तारीख को किया था और यह मनीआर्डर व्यास फार्मास्यूटिकल्स को किस तारीख को मिला है। इसकी सूचना आपको डाक से प्राप्त होने वाले मनीआर्डर के एकनालेजमेन्ट (Acknowledgement) पर प्राप्तकर्ता के हस्ताक्षर व तारीख पढ़ कर मिली होगी, और न ही आपने अपने पत्र पर तारीख लिखी है सो यह भी पता नहीं चल सका कि यह पत्र आपने कब लिख

कर भेजा है। अब ऐसी अधूरी जानकारी के आधार पर कार्यवाही कैसे की जा सकती है? आप तारीख सूचित कीजिए और विश्वास रखिए कि हमें पत्र मिलते ही कार्यवाही कर दी जाएगी। आपको किसी को भी ऐसी शिकायत हो यह हमें कतः पसन्द नहीं। हमें इस प्रकार के २-३ पत्र और मिले थे। हमने तुरन्त पूछताछ की तो पता चला कि उत्पादन में रुकावट आ जाने से विलम्ब हो गया था। अब दवाएं भेज दी गई हैं। किसी कारण से देर तो हो सकती है पर अन्धेर नहीं होगी, क्योंकि हम ऐसा होने नहीं देंगे। आपके प्रश्नों के उत्तर निवेदन है कि आप किसी भी वैद्य के पास जाकर खरल देख लें। यह पत्थर या चीनी मिट्टी का कण ऐसा पात्र होता है जिसमें दवाइयों की घुटाई की जाती है। इस घोटने को ही खरल करना कहते हैं। अश्वगन्धादि चूर्ण में पड़ने वाले- अश्वगन्ध और बिधारा- दोनों द्रव्य गरम प्रकृति के होते हैं। सेवन करने वाले के शरीर की तासीर भी यदि गरम हो तो उसे इस योग का प्रयोग ग्रीष्मकाल में न करना चाहिए वरना उसे गर्मी बढ़ने की तकलीफ होगी। ठण्डी तासीर के व्यक्ति इस योग का प्रयोग शुद्ध घी एक चम्मच और यह चूर्ण आधा या एक (छोटा) चम्मच मिला कर एक गिलास मीठे दूध के साथ ग्रीष्मकाल में सेवन करें और ५-७ दिनों में भी विशेष गर्मी का अनुभव न हो तो सेवन करना जारी रख सकते हैं अन्यथा सेवन करना बन्द कर दें। थोड़ी सी गर्मी मालूम पड़े तो घी का मात्रा २ चम्मच करके सेवन करें। घी इस योग के गर्म प्रकृति को कम करता है।

□ साधारणतः व्यक्ति को प्रतिदिन १५-२० मिनट के समय में कौन से योगासन करना चाहिए? क्या योगासन करने के तुरन्त बाद चाय-दूध ले सकते हैं?

- राहुल वर्मा, अजमेर

- सामान्य स्वस्थ व्यक्ति प्रातःकाल नित्यकर्म से निवृत्त होकर कम से कम सूर्य नमस्कार भुजंगासन, शलभासन और सर्वांगासन का अभ्यास प्रतिदिन करता रहे तो भी शरीर चुस्त-दुरुस्त बन रह सकता है। आसनों के अन्त में कुछ देर के लिए शवासन लगा कर विश्राम किया जाता है इसलिए आसन करने के तुरन्त बाद चाय-दूध लेना का प्रश्न ही नहीं उठता। शवासन के बाद कोई भी उचित आहार ले सकते हैं।

□ वसन्त ऋतु अंक ८९ में कथामाला अन्तर्गत पेज ३० पर 'शुद्ध की हुई विजया' का आशय समझ में नहीं आ रहा है। यहां कोई पंसारि भी इसका अर्थ नहीं बता पा रहा है। कृपया अर्थ स्पष्ट करें।

- राकेश शर्मा, मथुरा

- इसका अर्थ बहुत सरल है। विजय 'भाग' को कहते हैं। भाग को पहले उबाल

शुद्ध किया जाता है। इसके बाद ही खाद्य या पेय व्यंजन में इसका उपयोग किया जाता है। यही शुद्ध की हुई विजया का अर्थ है। मथुराजी के पंसारी 'विजया' का अर्थ नहीं जानते, आश्चर्य की बात है!

□ मैंने एक पुस्तक में पढ़ा है कि चाय एक मीठा ज़हर है, इसमें ११ प्रकार के ज़हर पाये जाते हैं। क्या यह सही है? कृपया इस विषय पर विस्तृत लेख प्रकाशित करें?

- कुंवर राम आर्य, बरेली, उ.प्र.

- संसार के किसी भी पदार्थ की गुणवत्ता, शुभता-अशुभता और हितकर या अहितकर होना, उस पदार्थ को प्रयोग करने की पद्धति, युक्ति और मात्रा पर, निर्भर होता है। ईश्वर ने संसार में कोई भी पदार्थ व्यर्थ नहीं बनाया है, यह जुदा बात है कि हम उस पदार्थ की गुणवत्ता एवं उपयोगिता के विषय में जानकारी न रखते हों। आयुर्वेद ने स्पष्ट घोषणा की है- 'नानौषधि भूतं जगति किंचिद् द्रव्यमुपलभ्यते तां तां युक्तिमर्थं च तं तमभिप्रेत्य' (चरक संहिता) अर्थात् संसार में ऐसा कोई भी द्रव्य (पदार्थ) नहीं है जो भिन्न-भिन्न युक्ति, मात्रा और प्रयोजन के अनुसार प्रयोग में लिये जाने पर औषधि का काम न करता हो। चाय ही क्या, यदि भोजन भी गलत ढंग से और अनुचित मात्रा में किया जाएगा तो वही विष (Food Poison) का काम करने वाला हो जाएगा। चाय के विषय में विस्तार से आगामी किसी अंक में लेख प्रकाशित करके विस्तृत जानकारी अवश्य प्रस्तुत करेंगे।

□ जनवरी १० अंक में श्री मुकेश मकवाना, दलौदा को पत्रोत्तर देते हुए आपने बताया है कि शीतकाल में सरसों का तैल और वर्षा व ग्रीष्म में नारियल का टिन-पेक तैल लगाना चाहिए मगर हमने तो सुना है कि तैल बदल-बदल कर लगाने से बाल सफ़ेद हो जाते हैं। कृपया इस विषय में समाधान करें।

- अरविन्द जैन, खिलचीपुर (राजगढ़)

ऐसा हमने भी सुना है पर यह कृत्रिम (सेन्थेटिक) और तेज़ खुरबू वाले तैलों के मामले पर लागू होता है, क्योंकि ऐसे तैल भी प्रायः हानिकारक ही सिद्ध होते हैं, फिर पूरी एक ऋतु तक एक प्रकार का तैल प्रयोग कर, शेष दो ऋतुओं में दूसरे प्रकार के तैल का प्रयोग करना 'बदल-बदल कर तैल प्रयोग करना' तो नहीं कहा जा सकता।

□ जनवरी १० अंक के पेज १९ पर प्रकाशित 'अग्निमुख चूर्ण' के नुस्खे में नीबू के सत्व का उल्लेख किया गया है। इस 'नीबू के सत्व' को प्राप्त करने का प्रयास किया पर उपलब्ध न हो सका। यह किस कम्पनी द्वारा बनाया जाता है और किस दूकान पर मिलता है सो सूचित करें। कृपया निरोगधाम के प्रत्येक अंक में एक पेज ऐसी ही जानकारी देने के लिए रखें।

- आर.के. त्रिपाठी, गोंटिगाँव

- हमें यह जानकारी आश्चर्य हुआ कि आपको नीबू का सत्व नहीं मिला। इसे नीबू का सत (Citric Acid) भी कहते हैं और यह पंसारियों के यहां आसानी से मिल जाता है। आपने प्रत्येक अंक में एक पेज ऐसी ही जानकारी देने के लिए लिखा है सो सम्भव नहीं है, क्योंकि सारे भारत के नगरों के विषय में जानकारी देना सम्भव नहीं है।

□ जनवरी १० के पेज १९ में प्रकाशित लेख 'अग्निमुख चूर्ण' नामक योग किस ग्रन्थ का है, कृपया बताने का कष्ट करें।

- वैद्यराज पं. शालिग्राम मिश्र, सोहावल (सतना)

- यह योग हमने 'आयुर्वेद सार संग्रह' नामक ग्रन्थ के पेज ५७७ से उद्धृत किया है। यह शास्त्रीय योग नहीं है अपितु आनुभविक योग है। यह ग्रन्थ 'श्री बैद्यनाथ आयुर्वेद भवन लिमिटेड' ने प्रकाशित किया है।

□ आप जड़ी-बूटी के विषय में जो विवरण प्रकाशित करते हैं, वह जड़ी-बूटी के चित्र के बिना अधूरा जान पड़ता है। कृपया औषधि का चित्र भी प्रकाशित किया करें।

- राधेश्याम तंवर, नजफगढ़ (दिल्ली)

- ऐसे सुझाव हमें अन्य पाठकों ने भी दिये हैं, लेकिन हमें खेद है कि हम इस मान्यता को व्यावहारिक रूप से उपयोगी नहीं समझते क्योंकि मात्र चित्र को देख कर जड़ी-बूटी को पहचान लेना बहुत मुश्किल है और इसमें गलती होने की सम्भावना बनी रहती है।

□ यदि योगासन प्रशिक्षक उपलब्ध नहीं हो तो क्या पत्रिका और पुस्तक में योगासन के विवरण को पढ़ कर योगाभ्यास किया जा सकता है? और क्या ऐसा करने में कोई हानि तो नहीं है? आपकी पत्रिका को पढ़ कर योगासन करने की प्रबल प्रेरणा मुझे मिलती रही है। मैं ३५ वर्षीया विवाहिता युवती हूँ। कृपया मेरा मार्गदर्शन करें।

- एक बहन, हाथी बरकड़ा एस्टेट, देहरादून।

- यह बात सही है कि योगासन का अभ्यास योग्य प्रशिक्षक से प्रशिक्षण लेकर करना ही उत्तम होता है, फिर भी आप योगाचार्य भगवानदेवजी शर्मा द्वारा लिखित पुस्तक 'अष्टांग योग प्रकाश' पढ़ कर निरापद रूप से योगासन करना सीख सकती हैं और धीरे-धीरे उचित अभ्यास कर दक्षता प्राप्त कर सकती हैं। इस पुस्तक के लिए आप सार्वदेशिक आर्य प्रतिनिधि-सभा, महर्षि दयानन्द भवन, रामलीला मैदान, दिल्ली को पत्र लिखें।

□ जनवरी १० के अंक में आपने ५० ग्राम देशी चने भिगो कर नाश्ते में खाने की सलाह दी है। मैं ३-४ दिन तक कोशिश करता रहा, लेकिन इसका

भुने चने खा सकता हूँ? एक सुझाव भी देना हूँ कि आप छपाई के बारे में विशेष ध्यान दें, व अक्टूबर ८९ अंक में कुछ पत्रे कोरे ही रह गये। कहे तो यह कोरे पत्रे काट कर भेज सकता हूँ।

- अशोक भारद्वाज, पान

- यदि आप चने के स्वाद के स्थान पर इसके गुण का ख्याल कर भिगोए हुए चने ही तो अच्छा है। स्वाद बनाने के लिए आप नमक, कालीमिर्च बुरक कर नीबू निचोड़ सब और हरी मिर्च, हरा धनिया तथा सलाद की मिला सकते हैं, लेकिन इसे उबालें नहीं। प्राकृतिक अवस्था में ही रख कर सेवन करें, तो वास्तविक लाभ उठा सकेंगे। आपने कोरे पत्रे बात लिखी है, तो यह छपाई की भूल नहीं बल्कि बाइण्डर की भूल है। होता यह है कि क के एक तरफ ८ पेज एवं दूसरी तरफ ८ पेज हैं और मशीन इसे फोल्ड कर १६ पेज का बना देती है। संयोगवश कागज़ एक ही तरफ हुआ हो और वह कोरा हिस्सा फोल्ड होकर चला जाए तो उपर छपा हुआ हिस्सा होने से बाकी को भी इसका पता नहीं चलता कि इसके का हिस्सा कोरा है। ऐसा फार्म जिस कापी में ल है, उस कापी में ८ पत्रे कोरे ही रह जाते हैं। ह प्रतियों में किसी-किसी कापी में ऐसी भूल हो है। हमें सूचना मिलने पर ऐसी त्रुटिपूर्ण वापस लेकर दूसरी प्रति दे देते हैं। आप भी पत्रे डाक से भेज दीजिए, तो आपको अंक एक प्रति भेज दी जाएगी।

□ वर्षा ऋतु अंक में प्रकाशित ट बनवीरसिंहजी 'चातक' द्वारा प्रस्तुत 'नेत्र ज्योति वाले नुस्खे' का उपयोग करने पर मुझे आशातीत हुआ है। मैं आदर सहित आभार प्रकट करता हूँ।

- संजय शर्मा, बुलन्द श

- हमें प्रसन्नता है कि आप पत्रिका प्रकाशित नुस्खे से लाभान्वित हुए। आपने सूचना देने का कष्ट किया इसके लिए हम आभारी हैं।

□ जनवरी अंक के पेज ६४ पर प्रकाशित 'नशे की लत और यौन-दौर्बल्य से छुटकारा' से जो लेख प्रकाशित किया है, उसमें शराब सिगरेट को ही प्रमुखता दी है, अन्य नशों के विवरण नहीं दिया है, जैसे- अफीम, गांजा, आदि। कृपया इन विषयों पर भी विवरण प्रकाशित करें।

- चन्द्रसिंह दूहन, गगाना, (सोनीपत)

- स्थानाभाव के कारण एक ही लेख में सभी एवं लतों का विवरण प्रकाशित करना सम्भव होता। आगामी अंक में यह विवरण प्रकाशित आपके आदेश का पालन किया जाएगा।

आपका कृपा पत्र मिला हार्दिक धन्यवाद

पाठकों द्वारा प्रेषित सुरुचिपूर्ण, प्रेरणास्पद और हितकारी विचारों से युक्त पत्र चुन कर इस 'पत्र गोष्ठी' में प्रकाशित किये जाते हैं। पत्र प्रेषकों से निवेदन है कि वे पत्रिका में प्रकाशित पाठ्य-सामग्री के प्रति अपने समालोचनात्मक, युक्तियुक्त एवं प्रेरक विचार संक्षिप्त, सारगर्भित तथा शालीन भाषा में लिख कर भेजें और इस पत्र गोष्ठी में स्नेह तथा उत्साह पूर्वक भाग लें।

□ मैं आपकी पत्रिका का पाठक कुछ ही से बना हूँ। अखबार पढ़ने के अलावा पत्रिकाओं पढ़ने में बहुत कम रुचि रखता हूँ, क्योंकि आजकल की अधिकांश पत्रिकाओं में कोई खास योगी सामग्री नहीं मिलती। हमारे डीलर और आपके प्रिय पाठक खाचरौद के श्री रमेश खेमसरा आपकी पत्रिका का एक पुराना अंक देखने को लाया। एक ही अंक से मुझे स्वास्थ्य सम्बन्धी बहुत योगी जानकारी मिली है। मुझे आपकी पत्रिका आपत में किसी भी बुक स्टाल से प्राप्त नहीं हुई। दो दिन पहले ही मैं स्वर्ण जयन्ती अंक, नारी स्वस्थ अंक (शीत ऋतु ८९) तथा स्वास्थ्य रक्षक अंक दिल्ली से लेकर आया हूँ। आपने स्वास्थ्य रक्षक पुस्तक प्रकाशित कर आजकल की युवा पीढ़ी बहुत बड़ा उपकार किया है। इस महान कार्य लिए आने वाली हर युवा पीढ़ी आपको हमेशा याद करती रहेगी। इतनी शानदार और जानदार का के प्रकाशन के बारे में हमें बिल्कुल जानकारी नहीं हुई इसके लिए केवल आप ही जिम्मेवार क्योंकि आप अपनी पत्रिका का प्रचार केवल ने परिया तक ही सीमित रखना चाहते हैं, जबकि जैसे कई पाठक हमारे परिया में आपकी पत्रिका ने के लिए लालायित हैं।

- अशोक भारद्वाज
माडल टाउन, पानीपत

हमें खेद है कि गत १२ वर्ष से प्रकाशित हो रही निरोगधाम पत्रिका की जानकारी आपको अभी तक नहीं मिली। किसी हद तक आपकी यह बात सही है कि सारे भारत के अखबारों, रेडियो और दूरदर्शन (टी.वी.) के माध्यम से निरोगधाम का धुंधलाधार प्रचार विज्ञापन नहीं करते क्योंकि इसके लिए लाखों रुपया चाहिए लेकिन इसका यह भी मतलब नहीं कि हम बिल्कुल करते ही नहीं। अंक प्रकाशित होने पर हम देश भर के अखबारों में यह सूचना प्रकाशित कर देते हैं कि नया अंक प्रकाशित हो गया, शीघ्र

खरीदिए। गत चार वर्षों से नवभारत टाइम्स, पंजाब केसरी, हिन्दुस्तान, लोक सत्ता, जन सत्ता, दैनिक जागरण तथा अन्य कई प्रांतीय अखबारों में यह सूचना प्रकाशित की जा रही है। संयोग की ही बात है कि आपकी नज़र नहीं पड़ी। अभी स्वास्थ्य रक्षक पुस्तक के विज्ञापन कई मासिक, पाक्षिक और साप्ताहिक पत्र-पत्रिकाओं में दो माह से प्रकाशित हो ही रहे हैं। इससे ज्यादा खर्च करने की क्षमता आपकी इस सीधी सादी गरीब पत्रिका में है नहीं, यह तो मौखिक प्रचार (Mouth Publicity) को ज्यादा प्रभावशाली समझती है और इसी माध्यम से यह पत्रिका आपके करकमलों तक न सिर्फ पहुंची ही बल्कि आपकी नज़रे-इनायत हासिल भी कर सकी। आप जैसे गुण ग्राहक और स्नेही बन्धुओं के सहयोग ने इसे अखिल भारतीय स्तर पर फैला दिया है। आप भी थोड़ा सहयोग दीजिए और पानीपत के ३-४ अच्छे बड़े न्यूज पेपर एजेंट व बुक स्टाल वालों के पूरे पते हमें सूचित कर दीजिए ताकि हम उनको पत्र भेज सकें। आपके स्नेह भाव के लिए हार्दिक धन्यवाद।

□ मुझे स्वास्थ्य विषय की बेजोड़ और सम्पूर्ण पत्रिका निरोगधाम को पढ़ने का पहला सुअवसर अपने बड़े भाई के यहां गत ग्रीष्म ऋतु अंक (अप्रैल ८९) को पढ़ कर मिला और तभी से मेरे लिए ये तीन महीने तीन बरस के समान लगते हैं, दूसरे अंक को प्राप्त करने में। मैंने कभी सपने में भी नहीं सोचा था कि हमारे देश में इतनी रोचक और विस्तृत जानकारी देने वाली ऐसी कोई उत्कृष्ट पत्रिका भी उपलब्ध है। मेरी अपनी ऐसी परिकल्पना है कि यदि हमारे देश के प्रत्येक परिवार में ऐसी पत्रिका पहुंच जाए तो शायद देश में कलयुग तो समाप्त हो ही जाए साथ ही कोई रोगी भी ठूँढ़े नहीं मिले। मेरी भगवान से यही प्रार्थना है कि हमारी यह प्रिय पत्रिका दिन दूनी रात चौगुनी प्रगति कर हम सबका मार्गदर्शन करती रहे।

- राजीवप्रतापसिंह, रश्मिप्रतापसिंह

सामग्री (अखबार)

- आपकी स्नेहपूर्ण शुभकामनाओं के लिए हार्दिक धन्यवाद। जो पाठक-पाठिका इस पत्रिका को पढ़ कर इसके मार्गदर्शन पर अमल करेंगे उनके लिए आपकी परिकल्पना अवश्य साकार सिद्ध हो जाएगी वरना तो दुनिया का ढर्रा जैसा चल रहा है वैसा चलता ही रहेगा। ज्ञान से यदि लाभ न उठाया जाए, उस पर अमल नहीं किया जाए तो ज्ञान का होना न होना बराबर ही हो जाता है। हमें सन्तोष है कि आप दोनों को पत्रिका उपयोगी लगी।

□ चारों धामों में मध्य धाम- निरोग धाम का स्वर्ण जयन्ती अंक बहुत अच्छा लगा। विशेषकर दो लेख तो बहुत ही अच्छे लगे। एक तो 'नरेश की लत एवं यौन दौर्बल्य से छुटकारा' शीर्षक वाला डॉ. श्रीमती साधना चौधरी का इन्टरव्यू और दूसरा डॉ. श्रीमती चरनजीत घुई से ली गई भेंटवार्ता वाला लेख। डॉ. श्रीमती साधना चौधरी द्वारा बताया गया विवरण बहुत उपयोगी, प्रभावशाली और सामयिक है, आज की ज्वलन्त समस्या एवं व्याधि का समाधान करने वाला है और समाज की सबसे भारी बुराई से निजात दिलाने वाला है। डॉ. श्रीमती साधना चौधरी बधाई व प्रशंसा की पात्र हैं। दूसरे लेख में, मानसिक रोगों से बचाव के उपायों पर चर्चा करते हुए डॉ. श्रीमती चरनजीत घुई ने महाभारत के पात्रों की तुलना शरीर, इन्द्रियों तथा मन के साथ जिस शैली में की है वह अद्भुत और अनुपम है। ऐसा दिलचस्प, तर्क युक्तिपूर्ण और सारगर्भित विवरण आज तक कभी भी, कहीं भी पढ़ने को नहीं मिला। एक विशेष जिज्ञासा है कि आपने श्रीमती चौधरी के लेख में भांग, गांजे से छुटकारा प्राप्त करने के विषय में कोई चर्चा नहीं की है सो क्यों? दूसरी जिज्ञासा यह है कि आप निरोगधाम पत्रिका में बहुत कुछ अच्छी उपयोगी ज्ञानवर्द्धक, स्वास्थ्य रक्षक, अनेक विषयों से सम्बन्धित पाठ्य सामग्री प्रस्तुत करते रहते हैं पर चिकित्सा से सम्बन्धित बहुत से मुद्दे ऐसे हैं जिन पर आप चर्चा नहीं करते जैसे रोग परीक्षण विधि, तापक्रम व नाड़ी परीक्षण, छाती की धड़कन, श्वास-प्रश्वास की गति, पेथालाजिकल टेस्ट, असाध्य एवं कठिन साध्य रोगों की चिकित्सा आदि का विवरण आप प्रकाशित नहीं करते। आखिर ऐसा क्यों?

- पप्पूलाल प्रजापति
सोनिया, वाराणसी

- इतने लम्बे, समालोचनात्मक एवं जिज्ञासु-भाव से भरे पत्र के लिए धन्यवाद। डॉ. श्रीमती साधना चौधरी से हमने बहुत बातें इन्टरव्यू में पूछी थीं, गांजा, भांग, चरस आदि के विषय में भी चर्चा हुई थी पर एक ही अंक में सभी बातों की चर्चा प्रस्तुत नहीं की जा सकती, क्योंकि पत्रिका में कई स्थायी स्तम्भ हैं और सभी स्तम्भों के अन्तर्गत सामग्री देनी ही होती है। इस अंक में हम गांजा, भांग, अफीम आदि के विषय में डॉ. श्रीमती साधना से हुई बातचीत का विवरण

प्रस्तुत क
के विषय
और धूम्र
पड़ा वरन
के कारण
शर्पा के
किशत इस
तो खूब
हैं जो मह
कारण ब
जानकारी
नहीं है इ
पत्र हमें
हम ऐसे स
दूसरे
निरोगधाम
उपयोग व
सुगम, सु
योग्य विव
पत्रिका व
करने वाल
करते इस
करते जो
ज़रूरी हों
चिकित्सा
परिवारों व
रक्षा, शरी
विहार, श्रे
योग, आयु
विवरण प्र
शारीरिक,
निरोग, स
सके। ऐसे
जाती वह
नीति है अ

□ कि भोजन
आपने य
चाहिए।
भोजन क
लगी है।
निरोगधाम
इस शंका
कि निरोग
कृपया व
'निरोग'
होता है।

किस अं
भोजन क
अन्दाज़ से
आयुर्वेद

विचारणीय पत्र

श्रीयुत प्रेमदत्तजी पाण्डेय, सप्रेम नमस्ते!

चूँकि आपकी पत्रिका का उद्देश्य मानव-मात्र को शारीरिक एवं मानसिक रूप से स्वस्थ रखना है और आप यह कार्य बड़ी ही लगन के साथ निःस्वार्थ भाव से कर रहे हैं तो इस खयाल से प्रेरित होकर मैं एक Paper cutting निरोगधाम में प्रकाशनार्थ भेज रहा हूँ। आशा है आप इसे स्थान देंगे।

टी.वी. पर आजकल आप Pop-time सीरियल के अन्तर्गत विदेशी रंग में रंगे हुए युवक-युवतियों को ही नहीं, कभी-कभी अथेड़ महिलाओं को भी, चीख-चीख कर बेसुरे ढंग से शरीर के अंगों को बुरी भाँति थिरकाते हुए, भौंड़े action-motion के साथ, २० से ३० मिनट के कार्यक्रम में देखते होंगे। इसका क्या असर होता है सो पढ़िए निम्नांकित रिपोर्ट में, जो दैनिक नवभारत (बिलासपुर संस्करण) के अंक दिनांक १३-२-९० में प्रकाशित हुई है-

राक संगीत से हिंसा बढ़ी

लंदन । राक संगीत के धूम धड़ाके से भरपूर तेज़ धुन पर भारत में भी कुछ पैर धिरकते देखे जा सकते हैं लेकिन इन दिनों ब्रिटेन में नया सवाल उठ खड़ा हुआ है कि क्या यह राक संगीत देश के युवाओं में अपराध तथा हिंसा की बढ़ती हुई प्रवृत्ति के लिए ज़िम्मेदार है। ओपेरा संचालक डेनिस वांगन तो इस प्रवृत्ति के लिए राक संगीत को ज़िम्मेदार मानते हैं और कहते हैं कि युवाओं पर ऐसे सांगीतिक रूपों का हमला हो रहा है जो उनके शरीर को उनके स्वाभाविक भावों से अलग कर उन्हें आदिम व्यवहार के लिए प्रेरित करता है।

पश्चिमी जर्मनी में आठ वर्ष तक बतौर ओपेरा संचालक काम कर चुके श्री वांगन ने राक संगीत को अस्वाभाविक तथा मानवीय भावों के लिए अगम्य बताते हुए कहा कि इस संगीत की तेज़ आवाज़, इसकी लय की यांत्रिक आवृत्ति तथा शरीर पर इसके पड़ने वाले अनवरत प्रभाव

से अन्त में, श्रोता मानसिक शिथिलन की अवस्था में पहुँच जाता है जिससे मनुष्य की भावनाएं भ्रमि होती हैं और परिणामतः कुण्ठा किसी भी हिंसा की शक्ल में अभिव्यक्त हो सकती है।

श्रीवास्तवजी, कतरन एवं पत्र भेजने के लिए धन्यवाद। हमने तो यह 'टी.वी. सीरियल' देखा है और न देखने की इच्छा ही है। दरअसल अप-कार्य-व्यस्तता के कारण फ़ालतू समय मिल ही न पाता कि टी.वी. (जिसे विदेशों में Idiot Box, स्वदेश में बुद्धू-बक्सा, झक्री-झरोखा और टी.बी. याने तपेपट्टि आदि नामों से भी पुकारा जाता है), के वाहिय कार्यक्रम देखते बैठे रहें। पहले 'रामायण', 'भारत ए खोज' जैसे कुछ अच्छे प्रोग्राम देखते थे, आजकल 'महाभारत' ज़रूर देखते हैं बिना चूके, बाक़ी प्रोग्राम देखने की इच्छा ही नहीं होती। यूँ भी पाप-संगीत हमें रुचि नहीं है, क्योंकि हमारे कान शास्त्रीय-संगीत के मधुर सुरीले स्वर सुनने के आदी हैं लिहाज़ा कि भी बेसुरी, बेताली और कूड़ किस की आवाज़ सुनने में हमें कतई कोई दिलचस्पी नहीं है। जो स्वर या ध्वनि या कि स्वर-संयोजन दिल दिमाग़ में उत्तेजना, चंचलता और वहशीपन पैदा करे उसे हम संगीत ही नहीं मानते, महज़ शोरगुल और चीखना-चिल्लाना मानते हैं और शोरगुल वैसे ही दिन-रात सुनना पड़ता है तो यह अन्याय सिद्ध क्यों झेलेंगे? हाँ, जो लोग भारत में 'पुण्य-संगीत' छोड़ कर विदेशी 'पाप'-संगीत (Pop Music) सुनना पसन्द कर रहे हैं, भारतीय लोक संगीत की मधुर-मोहक 'पहाड़ी' धुन छोड़कर विदेशी 'रोक म्यूज़िक' (Rock माने चट्टान) की कठोर कर्कश चट्टानी धुन और ध्वनि सुनना पसन्द कर रहे हैं, उल्टा ज़रूर इस अख़बारी कतरन में प्रस्तुत किये गए पश्चिमी जर्मनी के ओपेरा संचालक श्री डेनिस वांगन के विचार पढ़ कर सावधान हो जाना चाहिए। हम भी ऐसे समाचार सुने हैं कि कुछ पाप-गायक बहरे गये या मानसिक विकार से ग्रस्त हो गये। श्री डेनिस वांगन ने जो कुछ कहा है वह आठ वर्ष के अनुभव के बल पर कहा है और इसे अनदेखा करना अपने आप पर कुल्हाड़ी पटकने जैसा ही है। अक्लमन्दी की बात तो यह है कि अगला गिरे तो पिछला होशियार जाए। लेकिन लोग मजे में आकर मौत को भूल जाते हैं

का निर्देश दिया है यथा 'अत्यम्बुपानात्र विपच्यतेऽन्नमन्बुपानाच्च स एव दोषः। तस्मान्नरो वन्धिविवर्धनाय मुहुर्मुहूर्वांरि पिवेदभूरि।' (भाव प्रकाश) अर्थात् भोजन करते समय अधिक जलपान करने से तथा एकदम से बिल्कुल ही जल न पीने से भी अन्न का पाचन भली प्रकार से हो नहीं पाता है अतः जठराग्नि की दीप्ति के लिए भोजन के बीच में थोड़ा-थोड़ा सा जल अवश्य पीना चाहिए। दो-तीन बार में घूंट-घूंट जल पीना काफी है। भोजन समाप्त पर जल नहीं पीना चाहिए। इस विषय में हम कई बार निरोगधाम में चर्चा कर चुके हैं और आपने भी इस

बात लिख दी है इसका हमें आश्चर्य है और यह सही भी है कि आपने ऐसा विचार किया कि निरोगधाम ग़लत और हानिकारक बात भी छप सकती है। आप पता नहीं है कि हम एक-एक शब्द और एक-एक बात लिखने से पहले उसकी प्रामाणिकता और गुणवत्ता परखने के लिए कितनी खोजबीन करते हैं, कितने मेहनत करते हैं वरना आप ऐसी शंका करते ही नहीं आपने लिखा है कि संस्कृत में 'निरोग' नहीं 'नीरोग' शब्द है। उत्तर में निवेदन है कि निरोगधाम पत्र संस्कृत भाषा में नहीं बल्कि हिन्दुस्तानी भाषा में लिखा व प्रकाशित की जाती है। यह साहित्यिक पत्रिका न

प्रस्तुत करना चाहते थे पर न कर सके, क्योंकि कैसर के विषय में डॉ. सतीश शुक्ला से की गई भेंटवार्ता और धूपपान विषयक लेख को बहुत ज्यादा स्थान देना पड़ा वरना ये दो लेख भी अधूरे रह जाते। स्थानाभाव के कारण 'रोग के कारण' से सम्बन्धित पं. चन्द्रदेव शर्मा के प्रवचनों वाली, धारावाहिक लेख माला की किश्त इस अंक में प्रस्तुत नहीं कर सके। हम सामग्री तो खूब लिख लेते हैं पर पत्रिका के पेज तो १०६ ही हैं जो महंगाई और खर्चों की अनाप-शनाप वृद्धि के कारण बढ़ाये नहीं जा सकते। इन सब बातों की जानकारी अधिकांश पाठकों को नहीं होती जैसे आपको नहीं है इसीलिए इस प्रकार की जिज्ञासा भरे अनेक पत्र हमें मिलते रहते हैं। आपके पत्र का उत्तर देते हुए हम ऐसे सभी पाठकों को भी उत्तर दे रहे हैं।

दूसरी जिज्ञासा के विषय में निवेदन है कि हम निरोगधाम पत्रिका में पारिवारिक स्तर पर, पारिवारिक उपयोग की और परिवार के सभी सदस्यों के लिए सुगम, सुबोध तथा व्यावहारिक रूप से काम में आने योग्य विवरण ही प्रस्तुत करते हैं। दरअसल हम यह पत्रिका वैद्य, हकीम, डॉक्टर आदि चिकित्सा कार्य करने वालों को मार्गदर्शन देने के लिए प्रकाशित नहीं करते इसलिए उस प्रकार की जानकारी प्रस्तुत नहीं करते जो चिकित्सा कार्य करने वाले के लिए जानना ज़रूरी हों, क्योंकि ऐसी जानकारी तो पहले से ही चिकित्सा कार्य करने वाले को होती ही है। हम तो परिवारों को, परिवार के छोटे-बड़े सदस्यों को स्वास्थ्य रक्षा, शरीर पोषण, रोगों से बचाव, उचित आहार-विहार, श्रेष्ठ आचरण, उत्तम ज्ञान, मनोविज्ञान, अध्यात्म, योग, आयुर्वेद आदि मुद्दों पर ऐसी ही शैली के अनुसार विवरण प्रस्तुत करना पसन्द करते हैं जो पाठक को शारीरिक, मानसिक और आत्मिक रूप से स्वस्थ, निरोग, सबल, सुखी और उन्नत बनाने में सहायक हो सके। ऐसी शिक्षा जो स्कूल व कालेजों में नहीं दी जाती वह इस पत्रिका से प्राप्त की जा सके यही हमारी नीति है और यही चेष्टा भी।

□ आपने निरोगधाम में कहीं लिखा है कि भोजन करते समय जल पीना अमृत है पर आपने यह नहीं बताया कि कितना जल पीना चाहिए। जल को अमृत समझ कर मेरी छोटी बहन भोजन करते समय पहले से भी ज्यादा पानी पीने लगी है। मेरी मां टोकती है तो वह कहती है कि निरोगधाम में जल को अमृत बताया है। कृपया इस शंका का समाधान करें। हमारे सरजी कहते हैं कि निरोग शब्द ग़लत है। सही शब्द नीरोग है। कृपया बताएं कि हिन्दी के कौन से शब्द कोश में 'निरोग' शब्द लिखा है। संस्कृत में 'नीरोग' शब्द होता है। यह भयंकर भूल आप सुधारें।

- नारायण अग्रवाल, कलकत्ता

- आपने यह नहीं लिखा कि निरोगधाम के किस अंक के किस पेज पर ऐसा बताया गया है कि भोजन करते समय खूब पानी पीना चाहिए? इस तरह अन्दाज़ से कुछ तो भी ग़लत बात नहीं कहनी चाहिए। आयुर्वेद ने तो भोजन के बीच में थोड़ा-थोड़ा जल पीने

स्वास्थ्य विषयक पत्रिका है। निरोग की जगह निरोग ख दिया जाए तो इससे क्या फर्क पड़ता है? आपने शब्दकोश का नाम पूछा है तो आप 'काशी नागरी श्रिणि सभा वाराणसी' द्वारा प्रकाशित 'हिन्दी शब्द मार' (डिक्शनरी) पंचम भाग के पृष्ठ २६७५ पर 'निरोग' और 'निरोगी' दोनों शब्द इसी ढंग से छपे हुए ब्र लीजिए और आपके 'सरजी' को भी दिखा दीजिए। बात ठीक है कि संस्कृत भाषा लिखते हुए 'निरोग' लिखना सही होगा पर हिन्दी भाषा में 'निरोग' ही गदा प्रचलित है और शब्दकोश में भी ऐसा ही दिया या है। इस विषय में हमें पहले भी कुछ पत्र मिले हैं हम इसे व्यर्थ की बहस मानते हैं इसलिए ऐसे पत्रों उत्तर नहीं देते। सर्वसाधारण की जानकारी के लिए क बार जुलाई ८५ अंक में इस विषय में स्पष्टीकरण सुत किया था और पांच वर्ष बाद एक बार फिर से स्पष्टीकरण दे रहे हैं और यह निवेदन भी कर देना चाहते कि भविष्य में कोई भी सज्जन इस मुद्दे पर पत्र नखने का कष्ट न करें। पत्रिका का नाम निरोगधाम और निरोगधाम ही रहेगा क्योंकि 'निरोग' लिखना हिन्दी शब्दकोश द्वारा भी सही प्रमाणित होता है। फिर तब तो मात्र सम्बोधन करने के लिए रखा जाता है, स बहस में उलझने से फ़ायदा ही क्या है? पत्रिका की पाठ्य सामग्री पर ध्यान दीजिए तो कुछ भला भी है। नाम पर नहीं काम पर ध्यान दीजिए।

□ मैं सन् ८२ से इस पत्रिका का नियमित पाठक हूँ। इन वर्षों में मुझे इस पत्रिका से जो कुछ मिला, उसे आजीवन भुलाया नहीं जा सकता। सकी प्रशंसा करना इसे छोटा करना है। इतना ही लिखता हूँ कि इस पत्रिका ने मुझे कब्ज, बवासीर, मानसिक तनाव और सिरदर्द से छुटकारा तो दिलाया ही है साथ ही अपने आपको तन्दुरुस्त रखने में सहायक भी दिया है। बस एक व्याधि से छुटकारा पाने में अभी तक सफल नहीं हुआ हूँ और वह यह है कि जल्दबाजी और उतावलेपन के कारण मेरे शरीर में होकर गलती कर बैठता हूँ। इस बुरी आदत को कैसे छुटकारा पा सकता हूँ सो बताने की कृपा करें। आपके परामर्श से मैं ही नहीं, बल्कि मुझ से अनेक उतवाले युवक लाभ उठा सकेंगे।

- राजेश जायसवाल 'कपूर', कटनी।

- हमें यह जानकर प्रसन्नता हुई कि इस पत्रिका आपने लाभ उठाया है। यदि आप निरन्तर इस पत्रिका का अध्ययन-मनन कर उचित आचार-विचार का पालन करते रहेंगे, तो सदैव लाभ ही उठाते रहेंगे। आपने जल्दबाजी और उतावलेपन के विषय में जो लिखा है, उसके विषय में नीति में कहा है - 'सहसा वदधीत न क्रियामविवेक परमापदां पदम्।' अर्थात् सहसा ही शीघ्रतापूर्वक यानि बिना उचित सोच-विचार किये कार्य करने को विपत्ति की जड़ माना है। विवेक कार्य लेकर किसी भी कार्य को करने से पहले र्थपूर्वक आगा-पीछा और ऊंच-नीच का विचार करना चाहिए। उसके बाद ही कोई कार्य करना चाहिए। आप इस नियम का पालन करते रहे तो धीरे-धीरे आदत धर जाएगी। याद रखिए - 'बिना विचारे जो को सो छे पछताय।'

□ मैंने 'निरोग धाम' का जनवरी अंक पढ़ा। यह पत्रिका मुझे इतनी इच्छी लगी कि कलम से लिख नहीं सकता। मैंने स्वास्थ्य विषय की इतनी अच्छी पत्रिका अभी तक नहीं पढ़ी थी। अब कभी भी इसे पढ़ना नहीं छोड़ूंगा। एक बात कहना चाहता हूँ कि आपकी पत्रिका में कोई लेखक या पाठक मुसलमान नहीं मिलता, उसका कारण क्या है? या आप ही मुसलमानों को पत्रिका में स्थान नहीं देते? सो कृपया अवश्य बताएं। मेरी मम्मीजी ने एक व्यंजन लिखवाया है, सो भेज रहा हूँ, कृपया इसे प्रकाशित करें। यदि यह पत्र या व्यंजन आपने प्रकाशित नहीं किया तो कोई बात नहीं। बाकी फिर मेरी यह धारणा मज़बूत हो जाएगी कि आप मुसलमानों का पत्र या रचना प्रकाशित नहीं करते।

- अमीर अहमद, गौसपुर (मेरठ)

- कृपया यह ख्याल दिल से निकाल दीजिए कि हम फिरकापरस्ती की नज़र से रचना और पत्रों का चुनाव करते हैं। हमारी पत्रिका का विषय स्वास्थ्य है और स्वास्थ्य का कोई फिरका नहीं होता, कोई जाति नहीं होती, कोई क्रिम नहीं होती। पत्रिका के हर अंक में हम 'कुरआन-ए-पाक' और 'हदीस शरीफ़' से शिक्षाप्रद वचन, उद्धृत कर प्रकाशित करते हैं। चन्द्रदेव शर्मा वाली लेखमाला में हमने एक किरदार 'मौलवी कबीर बख्श' रखा है, जिसके जरिये हम इस्लाम मज़हब की अच्छी बातों को कहलवाते हैं। आप जनवरी अंक के पेज ९७ पर श्री अब्दुल रुक़्क़ खान, शिवपुरी का और पेज १०३ पर श्री मुश्ताक़ अहमद, आनन्द (गुजरात) का पत्र पढ़ कर भी तंगखयाली का सुबूत देते हुए हम पर सरासर एक ग़लत इलज़ाम लगा रहे हैं, इसका हमें सख्त अफ़सोस है। आपके इस पत्र को हम प्रकाशित करने योग्य नहीं समझते थे, फिर भी आपकी ग़लतफ़हमी दूर करने के लिए मज़बूरन प्रकाशित कर रहे हैं ताकि आपका ख्याल बदल सकें। आपने जो व्यंजन-विधि लिख कर भेजी है वह आमफ़हम और मामूली है, इसलिए व्यंजन-स्तम्भ की संचालिकाजी ने उसे नापसन्द कर दिया है। आप कोई खास और पौष्टिक गुणों वाली व्यंजन विधि लिख कर भेजें तो पत्रिका में ज़रूर प्रकाशित की जाएगी।

□ मैं बुक स्टॉल पर खड़ा था कि अचानक मेरी नज़र निरोगधाम के जनवरी अंक पर पड़ी और मैं यही उठा कर इसके पन्ने पलटने लगा। मुझे पत्रिका अच्छी लगी तो मैं खरीद लाया। सच मानिए कि जब पढ़ना शुरू किया तो इसे छोड़ना मुश्किल हो गया। मुझे ऐसा लगा कि वर्षों से जो अन्धकार मेरे भीतर समाया हुआ था वह एक दिन में ही दूर हो गया। मैं एक साधारण इंसान हूँ और मुझे लच्छेदार या बनावटी बातें करना नहीं आती, लेकिन मैं अपनी अन्तरात्मा से कहता हूँ कि यदि यह पत्रिका मुझे ४-५ साल पहले मिल गई होती तो मेरा जीवन बरबाद होने से बच जाता। बुक स्टॉल पर युवकों के चरित्र और दिमाग़ बिगाड़ने वाला गन्दी और अश्लील पुस्तकों और पत्रिकाओं के ढेर

हुई यह पत्रिका, ऐसी रोशनी की तरह है जो लोगों को सही राह और उचित दिशा दिखा, उनको अच्छे चरित्र और संस्कार प्रदान करने की प्रेरणा दे सकती है। मैं आपका और इस पत्रिका का हृदय से आभारी हूँ, जिसने मुझे डूबते हुए को सहारा देकर बचाया है। मेरी शादी ६-७ महीने में होने वाली है लेकिन बचपन से ही बुरी संगत में पड़ कर मैं अपना सब कुछ नष्ट कर चुका हूँ। इस विषय में कुछ लिख कर मैं आपका समय नष्ट करना नहीं चाहता क्योंकि ऐसे ढेर सारे पत्र पढ़ कर आप सब जानते ही हैं। बस यह समझिए कि मैं बुरी तरह निराश होकर आत्महत्या करने या घर छोड़ कर जाने का विचार कर रहा था, क्योंकि मैं किसी लड़की का जीवन नष्ट करना नहीं चाहता, लेकिन निरोगधाम पढ़ कर मैंने इरादा बदल दिया है। इस पत्रिका ने जीने की नई उमंग पैदा की है और हौसला बढ़ाया है। कृपया मुझे मार्गदर्शन दें कि निरोगधाम के कौन-कौन से अंक मंगा कर पढ़ूँ जिससे अपनी समस्या सुलझ सकूँ।

- एक युवक,

ऋषि नगर, शकूर बस्ती, दिल्ली

- निःसन्देह आप जैसे अनेक युवकों के पत्र हमें रोज़ाना ही पढ़ने को मिलते हैं लेकिन आपके पत्र में एक अच्छाई हमें यह दिखी है कि आपने साहस नहीं खोया है। चतुर्थाई की बात यह है कि जब नींद खुने तभी सवेरा मान लेना चाहिए। अभी भी कुछ बिगड़ नहीं है। आप इसी प्रकार उमंग, उत्साह और विवेक बनाये रख कर सही व्यवहार और अच्छे आचार-विचार का पालन करें और निरोगधाम के अक्टूबर ८८ अंक से लेकर अक्टूबर ८९ अंक तक के ५ अंक मंगाने के लिए ४२ रुपए मनीआर्डर द्वारा भेज दें तो यह ५ अंक आपको रजिस्टर्ड डाक से भेज दिये जाएंगे। जब आप इन ५ अंकों को बारीकी से पढ़ेंगे और मनन चिन्तन करेंगे तो अपनी सारी समस्या को हल करने की जानकारी आपको प्राप्त हो जाएगी।

□ आपकी प्रसिद्ध पत्रिका निरोगधाम का जनवरी ९० अंक पढ़ा। लेखों में स्वास्थ्य रक्षण करें, इन्हें भी आजमाइये, रोग निदान आदि सभी लेख अत्यन्त महत्वपूर्ण और लाभकारी हैं। मैं पुलिस विभाग में प्रशिक्षण प्राप्त कर रहा हूँ। हम लोगों को ज़िन्दगी भर भाग-दौड़ ही करना है इसके लिए शरीर का स्वस्थ और बलवान होना ज़रूरी है। मुझे विश्वास है कि यह पत्रिका मेरी पूरी मदद करेगी। मन और शरीर को बिगाड़ने वाली तो अनेक पत्रिकाएँ प्रकाशित हो रही हैं, पर स्वास्थ्य की रक्षा और शरीर को निरोग रखने की शिक्षा देने वाली यह एकमात्र पत्रिका है। मैं आपकी और इस पत्रिका की निरन्तर प्रगति की कामना करता हूँ।

- सोहनसिंह धुव,

प्रशिक्षणार्थी (उप निरीक्षक), सामान्य

- आप निरोगधाम पत्रिका का खूब अध्ययन-मनन करें और इसमें दिये गये मार्गदर्शन का यथाशक्ति अधिक से अधिक आचरण भी करें तो आपका कल्याण होगा। परोपकार की भावना से अपने

सम्पादकाय

अपनी बात

अपने सभी मित्रों तथा प्रशिक्षणार्थी साथियों की भी निरोगधाम पत्रिका को पढ़ने और इससे लाभ उठाने की प्रेरणा दिया करें। हमारी शुभकामनाएं आपके साथ हैं।

□ हमें अति प्रसन्नता है कि आप निरोगधाम के माध्यम से हमारे जीवन की राह में रोशनी व खुशियां बिखेर रहे हैं। पत्रिका में पाठकों के प्रति आपकी जो आत्मीयता एवं स्नेह भावना झलकती है, उससे हम बहुत संतुष्ट और प्रसन्न होते हैं। निरोगधाम का हर अंक एक गुलदस्ते की तरह है, इसमें प्रकाशित लेख, बोध कथा, नीति वचन, जीवनोपयोगी ढेर सारी बातें पढ़ कर आत्मा तृप्त हो जाती है। आज का जो वातावरण युवा वर्ग को पथ-भ्रष्ट कर विनाश की ओर लें जा रहा है, उससे सावधान करने में यह पत्रिका महत्वपूर्ण भूमिका निभा रही है। ईश्वर इसे दीर्घायु करे और यह दिन दूनी और रात चौगुनी उन्नति करे, यही मेरी हार्दिक शुभकामना है। मैं इसे स्वास्थ्य विषय की ब्रेजोड़ और सम्पूर्ण पत्रिका मानती हूँ। इस पर अमल करने वाले को चिकित्सा कराने की ज़रूरत नहीं पड़ सकती। इसका प्रत्येक अंक अमूल्य एवं संग्रहणीय है।

- कु. मनीषा सक्सेना,
बालागंज, होशंगाबाद।

- आपकी शुभकामनाओं के लिए हार्दिक धन्यवाद। आपकी समस्या का समाधान करने के लिए आपको व्यक्तिगत पत्र द्वारा उत्तर दिया जा रहा है।

□ मैं इस बार इण्डिया गया तो मुझे निरोगधाम की २ प्रतियां मिलीं और मैं इन्हें यहां ले आया। पढ़ कर बहुत ही अच्छी लगी। खास तौर से अक्टूबर ८९ का शीत ऋतु अंक और अक्टूबर ८८ का यौन-रोग निवारण अंक। मैं इस पत्रिका का सदस्य बनना चाहता हूँ। कृपया बताएं कि क्या आप इस पत्रिका को ऊपर लिखे पते पर रजिस्टर्ड डाक से भेज सकते हैं? इसका सदस्यता शुल्क क्या है? और डाक व्यय क्या है? क्योंकि एक अंक भेजने में डाक हवाई डाक खर्च २०-२५ रुपए तो लगेगा ही। इसलिए कृपया शुल्क एवं डाक व्यय मिला कर मुझे कितनी राशि भेजना होगी, बताने का कष्ट करें, सो मैं आपको ड्राफ्ट भेज दूंगा। बैंकाक बैंक की इन्दौर में कोई ब्रांच नहीं है, इसलिए ड्राफ्ट नई दिल्ली में ही देय होगा। इसलिए आप बैंक कमीशन भी जोड़ कर राशि सूचित करें। कृपया तुरन्त उत्तर दें, ताकि मैं ड्राफ्ट भेज सकूँ।

बी.एल. गोयल C.A.

फोनिकस पल्प एण्ड पेपर कं. लि.,

खोनकायन, थाईलैण्ड

- आपका पत्र दिनांक १७.३.९० का मिला, धन्यवाद। भारत सरकार ने नये बजट में डाक दरों में वृद्धि करने की घोषणा की है इसलिए फिलहाल हम आपको हवाई डाक खर्च के विषय में सही जानकारी नहीं दे सकते। डाक विभाग से जैसे ही नयी डाक दरों की सूचना मिलेगी वैसे ही आपको पत्र द्वारा विवरण

ग्रीष्म ऋतु अंक आपकी सेवा में प्रस्तुत है। इस अंक में हमने कैंसर रोग एवं धूम्रपान के विषय में विशेष सामग्री देने का प्रयत्न किया है क्योंकि कैंसर के रोगियों और धूम्रपान करने वालों की संख्या हमारे देश में तेज़ी से बढ़ रही है लिहाज़ा इन दो मुद्दों की तरफ़ पाठक जगत का ध्यान आकर्षित करने हुए आवश्यक और हितकारी जानकारी देना ज़रूरी हो गया है। इन दो मुद्दों के अलावा कुछ अनूत मादक द्रव्यों और रोगों के विषय में विशिष्ट जानकारी आगामी अंकों में प्रस्तुत की जाएगी ताकि पाठकगण इस जानकारी से लाभ उठा कर वैसा ही आहार विहार और आचार विचार का पालन कर सकें जो उन्हें स्वस्थ और निरोग बनाये रख सके। आज के वातावरण में स्वास्थ्य की रक्षा करना और रोगों से बचाव करना कठिन हो गया है उस पर से यदि आहार-विहार के मामले में भी लापरवाही और बदपरहेजी से काम लिया गया तो हमें बीमार होने में कोई देर नहीं लगेगी। हमारा काम उचित और प्रामाणिक जानकारी प्रस्तुत करना है और इससे लाभ उठाना आपका काम है।

निरोगधाम के प्रसार-प्रचार में निस्वार्थ भाव से सहयोग देने वाले बम्बई के श्री जी.एन. बित्रान, श्री श्याम सुन्दरजी शर्मा, वीरगंज नेपाल के श्री मदनलालजी शर्मा, भडौंच (गुजरात) के श्री एम.एल. बांगुर, जयपुर के श्री मास्टर बंसीधरजी शर्मा, फारबिसगंज (बिहार) के श्री जगदीश प्रसादजी अग्रवाल और गया के श्री सुरेश जैन, राउरकेला (उड़ीसा) के श्री राजेन्द्रजी पोद्दार, उज्जैन के श्री अशोक कुमारजी जैन, बुरहानपुर के श्री काशीनाथ जी राजौरिया और फोंडा (गोआ) की श्रीमती उषा सह्याय के प्रति हम हार्दिक आभार व्यक्त करते हैं। साथ ही उन सभी सहयोगियों एवं शुभ चिन्तकों के प्रति भी आभार व्यक्त करते हैं जिनसे निरोगधाम के प्रसार-प्रचार में सहयोग मिलता रहता है।

३० मार्च १९९०

विनी
प्रेमदत्त पाण्डे

सूचित करेंगे। हमारे पास अन्य देशों से भी ऐसे पृष्ठताछ वाले पत्र प्राप्त हुए हैं। सभी पत्रों का उत्तर देने के लिए हम आपके पत्र और अपने उत्तर को यहां प्रकाशित कर रहे हैं। कृपया प्रतीक्षा कीजिए।

हमने अनेक पत्रों में से केवल ग्यारह पत्र चुने हैं जिनमें कुछ ऐसे मुद्दों पर चर्चा की गई है कि जिन मुद्दों पर और भी कई पत्र मिलते रहे हैं। इन ग्यारह पत्रों को हमारी टिप्पणी के साथ प्रस्तुत करने में ही स्थान पूरा हो गया अतः ज्यादा पत्र प्रस्तुत करना सम्भव नहीं रहा। सभी पत्र प्रेषक पाठक-पाठिकाओं को हार्दिक धन्यवाद देते हुए हम यही अनुरोध करते हैं कि कृपया पत्र अवश्य लिखते रहें ताकि हम आपके विचारों, जिज्ञासाओं, समस्याओं और सुझावों से परिचित होते रहें।

- सभी स्नेही पत्र-प्रेषकों के प्रति
हार्दिक शुभकामनाओं सहित

- प्रधान सम्पादक

बम्बई में

निरोगधाम एजेन्ट

बम्बई में निरोगधाम प्राप्त करने के लिए

अपने अखबार-हाकर से कहें अथवा

कृपया निम्नांकित पते पर सम्पर्क करें

पं. शोभनाथ एण्ड रामनाथ मिश्र

भारती-भवन, २११/१९ पी डिमेलो रोड

फोर्ट, बम्बई फोन-२६१४७५७

नये आजीवन सदस्य

द्रुत गति से बढ़ते हुए

आजीवन सदस्य-परिवार में

आपका हार्दिक स्वागत है

बम्बई - श्री सुरेशकुमारजी एस. रुइया 'सिल्वेरिन बिल्डिंग' अल्टा माउण्ट रोड। श्रीमती रम एच. धूत, वर्षा बिल्डिंग, जुहू स्कीम। श्री रमेशजी एम अग्रवाल, हाईकोर्ट एडवोकेट, घाटकोपर। श्री विजयज देवड़ा, शान्तिवन, मलाड. (पू.)। श्री ए.सी. भण्डारी सुन्दर नगर मलाड (प.)। श्री परमेश्वरलालजी आर डालमिया, 'मान सरोवर', मलाड (प.)। श्री जे.के. राठीजी, 'ग्लेडहार्ट', सान्ताक्रुज (प.)। श्रीमती गीत मोहता, माहेश्वरी भवन, बोरीवली (पू.)। मे. दुर्गादास बेलाराम रोहरा, 'पुष्पा-भवन', सायन (पू.)। श्रीमती सुनीता चौधरी, 'नीलम'; मेरिन ड्राइव। श्री नारायणजी बूब, 'गुलमोहर', बोरीवली (पू.)। श्रीमती गायत्री मित्तल 'गंगा महल' बालकेश्वर। श्री गोपालजी मरवाह लक्ष्मी कालोनी, चेम्बूर। श्री आर.ए. मिश्रा, देवकीनगर बोरीवली (प.)। श्रीमती नीरा जैन, 'शेखर कुंज' कारमाइकल रोड। श्री पुष्पोत्तमदासजी अग्रवाल 'धन्वन्ती बिल्डिंग', गोरेगांव (पू.)। श्री सुरेश जनाईनगर पुरन्दरे, 'रामदास भवन', शिवाजी पार्क। श्रीमती शान्ताकुमारी रूंगटा, 'रूंगटा हाउस', नेपियन सी रोड। श्री नरन्दिरपालजी अग्रवाल, 'गुलाब-व्यू', चेम्बूर। श्रीमती पुष्पा गोस्वामी, हवेली नवनीतलालजी, घाटकोपर (पू.)। श्रीमती पार्वती पोद्दार, 'ईश्वर भवन'; चर्चगेट। श्रीमती सरिता पवन कुमारजी चौधरी, सिंघानियावाड़ी दादी सेठ अग्र्यारी लेन। श्री कमलजीतजी भाटिय 'मेहरिना', नेपियन सी रोड। श्री एन.के.शर्मा, शंकर पथ, कांदीवली (प.)।

दिल्ली, नई दिल्ली - श्री सूरजमलजी, दीपुर। श्रीमती अलका जितेन्द्रनाथजी माहेश्वरी, लीमार बाग। श्री दिलीपजी शर्मा, गुरु अंगद नगर (स्ट)। Mr. S.L. Madaan, Lajpat Nagar, II. श्री मनलाल जी श्रवण, शाहजादा बाग। श्री सुरेशजी गुप्ता, गतराशन, पहाड़गंज। श्री संजयजी बंसल, डेरावाल। श्री सत्यवीरसिंहजी कुन्डू, संसद मार्ग। Mrs. Indhya Jajoo, N.D.S.E.-II. Mr. Subhash umar Madan, Bali Nagar. श्रीमती पूनम जैन, लीपुर रोड। Mr. S.P. Choudhary, Friends colony. Mrs. Asha Kandpal, Laxmibai Nagar. रामकृष्णदास महात्यागी, अध्यक्ष महात्यागी ट्रस्ट, रसफ्र अली रोड। श्रीमती मंजुला चौरडिया, ग्रेटर लाश-II श्री राकेशकुमारजी, ओम विहार, उत्तम नगर।

कलकत्ता - श्री टी.सी. अग्रवाल, उल्ताडांगा रोड। श्रीमती दुर्गा देवी राठी, साल्ट लेक सिटी। श्री शवीर प्रसादजी दुग्गड़, इजरा स्ट्रीट। श्री आर.के. सेठी, ग. गांधी मार्ग। Mrs. Savita Bagrodia, Sarat ose Road. Mrs. Snehkanta Sethia, New Road. श्रीमती श्यामलता अग्रवाल, पूर्णादास रोड। श्री बोरचन्दजी सेठिया, बागड़ी मार्केट, केनिंग स्ट्रीट। श्रीमती सुधा जैन, वुडबर्न पार्क। श्री शशिकान्तजी जोदिया, वेण्टिक स्ट्रीट। श्री चन्द्रप्रकाशजी अग्रवाल, मेक स्ट्रीट। M/s. Sushilchandra Anil Kumar, ugar, Khairuplace. श्रीमती सुधा माहेश्वरी, चित्तरंजन प्रेस। श्री कृष्णजी बित्रानी, बांगुर बिल्डिंग, प. गांधी ड। श्री किशनकुमारजी केजरीवाल, ब्रेबोर्न रोड। श्री रेशप्रसादजी यादव, ट्रांसपोर्ट डिपो रोड। श्री किशन मारजी राठी, आरमेनियन स्ट्रीट।

मद्रास - Mr. M.Azad, kunrathur, Bazar street. M/s. Arvind & Co. Godown Street. Mr. K.K.Mathur, K.K.Nagar. Mr. Niranjan Lal Jaba, Anand Apartment, Kasa Major Road, gmore. Mr. Ghanshyam B. Bhaiya, Kilpauk, jarnaby Road. Mr. Motilal Bhattad, Godown street. Mrs. Shakuntala Mehta, Venkatesan t., T.Nagar. Mr. Chhaganlal Jhaver, Kasi hetty Street. Mr. Ratanchand Daga, Hunters road, Choolai. Mrs. Saroj K. Bhaiya, Chitrakoot, Dooming Street. Shri Kanta Jhaveri, Mint Street.

बैंगलौर - Mr. M.P. Singhal, Ist Cross, udhama Nagar. Mr. Kamal Damani, 20th Jain. Mr. Premchand Sharma, Dhanvantra- nya, Ulsoor. Mr. Arun Kumar C/o. Manish aree Centre, Chickpet. Mr. S.N. Sharda, Shri Ram Smriti, Nehru Nagar. Mrs. Rani ain, Reliance Engineers Cunningham Road.

पंजाब ■ हरियाणा - श्री पवनजी बंसल, जी मार्केट, मोगा (फरीदकोट)। श्री जतिन्द्रजी S/o. प्रारालालजी, दीपनगर सिविल लाईंस, लुधियाना। श्री विजयजी के. नन्दा, मेन बाज़ार, पठानकोट। वैद्य श्री तमसिंहजी राही, दुःखनिवारण औषधालय, बरनाला। श्री सत्यपालजी गर्ग, गोल मार्केट, भटिन्डा। श्री शीन्द्रजी अग्रवाल, सब्जी मण्डी, गुडगांव। श्री अशोक मारजी, गुडमण्डी, सोनीपत। श्री सुधाषजी गर्ग, गीता कालोनी, रोहतक। श्री कृष्णकुमारजी जैन, अनाज मण्डी,

दिल्ली में

निरोगधाम के एजेन्ट

दिल्ली में निरोगधाम प्राप्त करने के लिए

अपने अखबार-हाकर से कहें अथवा
कृपया निम्नांकित पते पर सम्पर्क करें

मे. पुष्पक सेल्स एजेन्सी

२५१, डबल स्टोरी, डी.डी.ए. कालोनी
सीलमपुर वेलकम-३, जी.टी. रोड दिल्ली

गोहाना। श्री चन्द्रप्रकाशजी अग्रवाल, माडल टाउन, हिसार। श्री ओ.पी.पसारी, 'श्री-सदन' फरीदाबाद। लायब्रेरियन, डी.ए.वी. कालेज, पिहोवा। श्री अनिल कुमारजी सोनी वार्ड नं. 1, मण्डी डबवाली।

हि.प्र. ■ उ.प्र. ■ उड़ीसा ■ बिहार -

श्रीदेवेन्द्रजी गुप्ता एडवोकेट, लकड़ बाज़ार, शिमला। सुश्री सुरेशकुमारी, ग्राम मदनपुर पो.बारोली (उना)। ■ श्री राजीवकुमारजी सिंघल, ज्ञानलोक, हापुड़ (गाज़ियाबाद)। श्री जगदीश नारायणसिंहजी, कटरा कपूरचन्द इटावा। श्री प्रभातकुमारजी वाजपेयी, कानपुर रोड, रायबरेली। श्री शिवप्रसादजी चौरसिया, आयकर निरीक्षक, विश्व्याचल (मिरजापुर)। श्री ज्ञानप्रकाशजी भारती, साध्वी सुषमा पूर्णस्थ सेवाश्रम, फतहपुर। श्री

रजिस्ट्रेशन ऑफ न्यूज़ पेपर (सेंट्रल) रूल्स १९५६ के अन्तर्गत निरोग धाम त्रैमासिक पत्र के सम्बन्ध में स्वामित्व तथा अन्य विवरण विषयक जानकारी -

घोषणा फार्म (४)

- (१) प्रकाशक का स्थान - ११९, जावरा कम्पाउण्ड, इन्दौर
- (२) प्रकाशन का क्रम - त्रैमासिक
- (३) मुद्रक (४) प्रकाशन - प्रेमदत्त पाण्डेय नागरिकता भारतीय निवास स्थान ११९, जावरा कम्पाउण्ड, इन्दौर
- (५) सम्पादक - प्रेमदत्त पाण्डेय नागरिकता भारतीय निवास स्थान - ११९, जावरा कम्पाउण्ड, इन्दौर

मैं प्रेमदत्त पाण्डेय घोषित करता हूँ कि उपर्युक्त विवरण मेरी जानकारी तथा विश्वास के अनुसार है।

दि. १-३-९० प्रकाशक - प्रेमदत्त पाण्डेय

विजेन्द्रकुमारजी गुप्ता, नईबस्ती, खुरज। श्री श्रवणकुमारजी शर्मा, 'कृष्णकुंज', काठगोदाम (नैनीताल)। श्री जी.एल.शर्मा, त्रिवेणी नगर, नैनी (इलाहाबाद)। श्री अरुणकुमारजी जडिया, बुन्देलखण्ड (मीरजापुर)। श्री बालकृष्णजी राठी, मुरलीनगर, लखनऊ। डॉ. अशोककुमारजी मेहता, चौक बाज़ार, बुलन्दशहर। सुश्री निधि शर्मा, आवास निवास कालोनी, लखनऊ। श्री अमितकुमारजी त्रिपाठी, 'प्रेमविला', तल्लीताल (नैनीताल)। डॉ. रामानन्दजी शर्मा, जिगर विहार, मुगदाबाद। श्री राकेशजी गुप्ता, आवास विकास कालोनी स्कीम-I, कानपुर। श्री केशवचन्द्रजी मोहता, नारो भास्कर, जालौन। श्री कुंजबिहारीजी बागला, चन्द्रिकाकालोनी, वाराणसी। मे. सुख संचारक कम्पनी, छत्ता बाज़ार, मथुरा। श्री राजीवनारायणजी अग्रवाल एडवोकेट, देवबन (सहारनपुर)। श्री वल्लभजी S/o श्री कृष्णगोपालजी मेनबाज़ार, पुरकाजी (मुजफ्फरनगर)। श्री मनोजजी बंसल S/o. श्री ओ.पी.बंसल एडवोकेट, फिरोज़ाबाद। श्री शिवकुमारजी मिश्र, आज़ादनगर, गोण्डा। श्रीमती सुचिता सिंह, सरस्वती नगर, देहरादून। श्री स्वामीनाथजी गुप्ता, तुलसीपुर, गोण्डा। श्रीमती स्वाति लेले, विद्यापीठ रोड वाराणसी। श्री मनोजकुमारजी, 'शान्ति-सदन', ताजगंज आगरा। ■ श्री मोहनलालजी अग्रवाल, कंसारी पाप वालांगिर (उड़ीसा)। Mr. Shiv Prasad Gupta, Shankar Medical Stores, Daganath Nagar BARPALI (Sam- balpur)। श्री जगदीशप्रसादजी वर्मा, नया सड़क, कटक। श्री राधेश्यामजी सिंघानिया, मानिक घोष बाज़ार, कटक। श्री चन्द्रप्रकाशजी अग्रवाल, रानी हाट इम्पेरियम रोड, कटक। ■ श्री हनुमानदासजी कोठारी, कोठारी-हाउस, झरिया (धनबाद) बिहार। श्री महेशकुमारजी साहू, बारालाल स्ट्रीट, रांची। श्री अशोक कुमारजी जैन, सिंघरावन (हज़ारीबाग)।

बंगाल ■ आसाम - श्री अनिलकुमारजी श्रीवास्तव, आर.एन.बोस गार्डन रोड, हाजीनगर (२४ परगना)। श्री तिलक पुस्तकालय, तिलक रोड, रानीगंज (बर्दवान)। श्री हरिप्रसादजी सराफ, जे.एल. नेहरू रोड, रानीगंज (बर्दवान)। श्री हरिविष्णुजी सराफ, हाकिमपारा, जलपाईगुड़ी। ■ श्री शिवनारायणजी सारडा, बिसनपुर मेन रोड, गौहाटी। कु. पुष्पलता सेठिया, बड़ा बाज़ार, नागांव (आसाम)। Mr. P.R. Binani, Sunila Enterprise, GOLAGHAT. Mr. L.N. Binani, Binani Textile, GOLAGHAT (Assam). Mr. S.K. Saraogi, Super Diesel Spares, GOUHATI. Mr. Pramodh Saraf Advocate, A.T.Road, GOUHATI. Mr. Mangilal Choudhary, P.O. RAHA (Nagaon) श्री चांदमलजी सोनी, पूनमचन्द्रज्वेलर्स, हैबरगांव (नागांव)। Mr. Nathmal Baheti, PASIGHAT (East Siang) Arunachal Pradesh.

राजस्थान - श्री सुरेशकुमारजी जैन, दी जयपुर से.को.बैंक, सांभरलेक (जयपुर)। श्री कमलजी मून्डा, गायत्री भवन, पाली (मारवाड़)। श्री रामचन्द्रजी मेड़तिया, तिलक नगर, जयपुर। श्री सूर्यकान्तजी बागड़ी, जे.के.कालोनी, कोटा। श्रीमती किरण मोहता, मोहता का चौक, बीकानेर। श्री अनिलजी खण्डेलवाल, अनिल ट्रेडिंग कार्पो. KHERLI (अलवर)। श्री विवेकजी

मारीशस में निरोगधाम

गत मार्च ९० मास में, मारीशस में प्रथम आयुर्वेद सम्मेलन हुआ जिसमें अनेक देशों के प्रतिनिधियों ने भाग लिया। निरोगधाम-सहयोगी-परिवार के सम्मानित सदस्य एवं 'स्वाद-पेनजान' के निर्माता श्री नगीन कोठारी, 'स्वाद-पेनजान बाम-प्रोकिन आइण्टमेण्ट' के प्रचार-प्रसार हेतु इस सम्मेलन में भाग लेने गये थे। वहां उपस्थित सभी लोगों ने 'स्वाद' को बहुत पसन्द किया। वहां की सरकार ने भारी मात्रा में 'स्वाद' और 'प्रोकिन आइण्टमेण्ट' की सप्लाई का आर्डर दिया है।

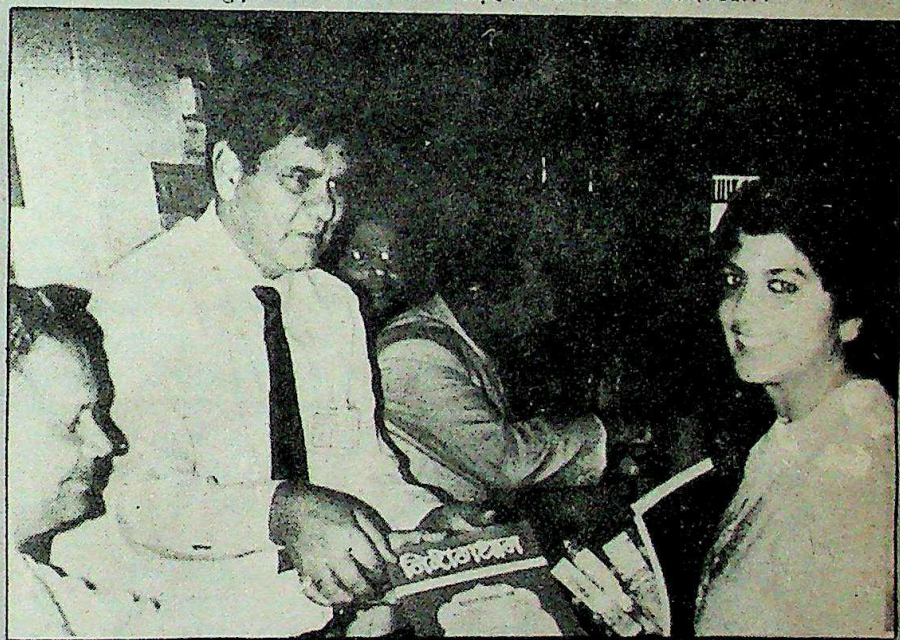
इस सम्मेलन में प्रचार प्रसार की दृष्टि से, श्री नगीन कोठारी निरोगधाम पत्रिका और स्वास्थ्य रक्षक पुस्तक की कुछ प्रतियां ले गये थे जिनका इस सम्मेलन में निःशुल्क वितरण किया गया। निरोगधाम वर्ष ८९ अंकों की सजिल्द प्रति और एक स्वास्थ्य रक्षक पुस्तक मारीशस-सरकार के स्वास्थ्य मन्त्री माननीय श्री जगदीश गोवर्धनजी को भेंट की। माननीय स्वास्थ्य मन्त्री ने पत्रिका व पुस्तक की बहुत प्रशंसा की और दोनों को शासन की लायब्रेरी के लिए उपयुक्त बताया। मारीशस सरकार के उच्चाधिकारियों, भारत के माननीय राजदूत की पत्नी श्रीमती राणा तथा अन्य गणमान्य व्यक्तियों ने निरोगधाम में बहुत रुचि प्रकट की। प्रतियां कम पड़ जाने से काफ़ी लोगों को निराशा हुई। मारीशस में हिन्दी भाषी भारी संख्या में हैं। कई व्यक्तियों ने निरोगधाम का पता नोट करके ही सन्तोष किया ताकि डाक से मंगा सकें।

श्री नगीन कोठारी ने मारीशस सरकार के माननीय मन्त्रियों एवं उच्च अधिकारियों को निरोगधाम पत्रिका की विशेषताओं एवं लोकप्रियता की जानकारी दी तथा 'स्वाद पेनजान' प्रतिष्ठान के सेल्स डायरेक्टर श्री प्रकाश ठक्कर ने पत्रिका व पुस्तक का वितरण कार्य किया, इसके लिए निरोगधाम परिवार इन दोनों सज्जनों के प्रति हार्दिक कृतज्ञता व्यक्त करता है।

- सम्पादक



मारीशस सरकार के स्वास्थ्य मन्त्री श्री जे. गोवर्धनजी को निरोगधाम और स्वास्थ्य रक्षक भेंट करते हुए श्री नगीन कोठारी। पास में खड़े हैं सेल्स डायरेक्टर श्री प्रकाश ठक्कर।



मारीशस में भारत के माननीय राजदूत की पत्नी श्रीमती राणा को निरोगधाम पत्रिका भेंट करते हुए श्री प्रकाश ठक्कर। बाईं ओर (आंशिक रूप से दिख रहे) श्री नगीन कोठारी।

पुणे, दि. २० जयपुर। श्री संजयजी धारीवाल, वालाजीकालोनी, मकराना (नागौर)। श्री नथमलजी केशरीमलजी, कृष्णपुरी, सिरौही। श्री प्रभातजी अग्रवाल, मुकाप्रसाद नगर, बीकानेर। स्वतन्त्र जैन चिन्तन, केसरगंज, अजमेर। श्री रमेशचन्द्रजी गुप्ता, रामगंज बाजार, जयपुर। श्री हरीशजी शर्मा, नन्दपुरी एक्सटेन्शन, जयपुर। श्री गुलशनकुमारजी जैन, ओसवाल ट्रेडिंग के., व्यावर। मे. कमल मेडिकल स्टोर्स, अग्रसेन बाजार, व्यावर। श्री गजानन मोदी धर्मार्थ औषधालय, महनसर (झुंझुनू)। M/s. N.K. Borar & Co., Indira Colony, JAIPUR.

गुजरात - श्री दिनेशजी चौधरी, बेला अपार्टमेंट, अम्बावाड़ी, अहमदाबाद। श्री जितेन्द्रजी धूत, केशवनगर अहमदाबाद। वैद्य सौरीन्द्रकुमारजी मो. धामी, धी कांटा रोड, राजकोट। Mr. Uday Jaswantlal Marjadi, VALSAD. Mr. Kailash R. Dhoot, Halar Road VALSAD. Mr. H.B. Kalyani Adarshnagar Saharmati, AHMEDABAD. श्री हरिप्रसादजी मल्लपानी, अमरखप्र अपार्टमेंट, सूरत। श्री दीपकजी माहेश्वरी, एरोडम रोड, जामनगर। श्री प्रशान्तजी मूंदड़ा, G.I.D.C. उद्योग नगर जामनगर। मे. चम्पलाल

भाग्यलक्ष्मी सोसायटी, अहमदाबाद। श्री चिमनलाल बी. जिवानी, जसदन (सौराष्ट्र)। Mr. Kailash Bhandari, G.I.D.C., Dholka (Ahmedabad).

महाराष्ट्र - श्री भवरलाल राधाकृष्णजी राठोड, इचलकरंजी। श्री वी.के. सिंघवी, संक काप्लेक्स, शिवाजी नगर, पुणे। मे. नारायणदास ए सन्स, भवानी पेठ, सातारा। श्रीगोपालजी तोताराम मोतीसमानी, केलकर मार्केट, जलगांव। श्री कृष्णचन्द्र गोवील, निदेशक भारतीय रेल वि.ई. संस्थान, नासिक रोड (नासिक)। M/s. Mohan Cons. (I) P. Ltd.

कविराज वैद्य स्व. सीतारामजी
अजमेरा की

ग्यारहवीं पुण्यतिथि

(५ मार्च, १९९०)

विनम्र श्रद्धान्जली

वैद्य श्री सीताराम जी अजमेरा का दुखद निधन ५ मार्च १९७९ को हुआ था। उनकी ग्यारहवीं पुण्यतिथि पर हम उन्हें सादर स्मरण करते हुए अपनी हार्दिक श्रद्धान्जली अर्पित करते हैं।

- प्रेमदत्त पाण्डेय

तांतेड़, बड़वानी। कु. मंजु ठाकुर, भरुवाडीह पो. मौहरेगा (रायपुर)। श्री दुष्यन्तकुमारजी भर्तृहरि, तिवारी पारा (बिलासपुर)। डॉ. चन्द्रेशजी निर्भय, गुना। श्री गुरदीपसिंहजी, आदर्शनगर, दुर्ग। श्री विश्वनाथजी अग्रवाल, वार्ड नं. १४, बालाघाट। पं. नारायणकृष्णजी दीक्षित, राम टाकीज के सामने, राजनांदगांव। श्री राजेशकुमारजी शाह, सदर, बिलासपुर। श्री नरेशकुमारजी शाह, सदर, बिलासपुर। श्री एस.एस. सिवाना, नायब तहसीलदार, राजेन्द्र ग्राम (शहडोल)। श्री कृष्णगोपालजी आचार्य, महाराणाप्रताप नगर-II, भोपाल। डॉ. रमाकान्तजी उपमन्यु, मुरार खालियर। डॉ. सुरेशचन्द्रजी छाजेड़, करही (खरगोन)। श्री प्रदीपकुमारजी जानकीलालजी कोठारी, आलीराजपुर (झाबुआ)। श्री सत्यनारायणजी केडिया, सरसीवा (रायपुर)। श्री महावीरप्रसादजी केडिया, सरसीवा (रायपुर)। श्रीमती कौशल्यादेवी पालीवाल, मेनरोड, कोरबा (बिलासपुर)। महन्त श्री ब्रजभूषणदासजी वैष्णव, ग्राम-समेसर (दुर्ग)। श्री उजासचन्द्रजी प्रदीपकुमारजी जैन जशपुरनगर (बस्तर)। श्री बी.पी. आचार्य, फूल चौक, रायपुर। श्री आशीषजी लखोटिया, नागपुर रोड, जबलपुर। श्री राजकुमारजी लालवानी, मारवाड़ी रोड, भोपाल। श्री प्रबंध संचालक, श्री सज्जन मिल्स रतलाम। अध्यक्ष, मजदूर संघ श्रम शिविर, रतलाम। श्री जसवन्तजी चौहान S/o श्री एस.बी. चौहान, उतई (दुर्ग)। श्री गोविन्दशरणजी अग्रवाल, 'श्रीजी-भवन', लश्कर, खालियर। श्री नीरजजी अग्रवाल, मेडिकल काम्पलेक्स, रायपुर। श्रीमती सुनीता अड्डकिया, नाथानी बिल्डिंग, सदर, रायपुर।

इन्दौर - श्रीमती शशि दानी, जानकीनगर एनेक्स। मे.एस.के. इण्डस्ट्रीज, साजन नगर। डॉ. विष्णुदत्तजी नागर, 'नाथकृपा', साउथ तुकोगंज। श्रीमती मंजु कासलीवाल, 'शगुन', न्यू पलासिया। श्री नटवरलालजी मेहता, 'धवल गिरि', रोशनसिंह भण्डारी मार्ग। कु. सुनीता लालवानी, स्नेहनगर।

(कुल योग - २९०० सदस्य)

आगामी वर्षा ऋतु अंक

दि. १५.७.१९९० को प्रकाशित होगा।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

सम्पादक, प्रकाशक, मुद्रक डॉ. प्रेमदत्त पाण्डेय द्वारा प्रभात किरण पब्लिकेशंस प्रा. लि., इन्दौर द्वारा मुद्रित तथा

Chambers, Trimbak Road NASIK. M/s. Combines, NAGPUR श्री प्रदीपजी कुमावत गांव (जलगांव) Dr. Pramod H. Mahajan, Nursing Home, Chandrapur. Dr. Mohd. Ishaque, Kashana-E-Haq Mominpur NAGPUR Mr. A.S. Gupfa Advocate, Garud Bhusawal. M/s. Anil Singh Gulabsingh Nanded-Bidar Road UD GIR (Latur) श्री प्रदीपजी चांडक, सुभाष भवन, अकोला। श्रीमती का. के. भट्ट, कृष्णार्पण कालोनी, अमरावती। श्री अंतर्जाल मधुकर धोटे, भरतनगर नागपुर। श्री ग्रन्थालय प्र. साहित्य निकेतन ग्रन्थालय, अम्बाजोगाई (बीड)। M/s. Mehendi Dhanani, Bazar Peth, PEN NGAD) श्री हेमन्त गोविन्दजी चौधरी, 'प्रतीक्षा', श्री, पुणे। श्रीमती शारदा दीपक वर्मा, रूपाली सं. आकोट। श्री सीताराम राठी एण्ड संस, गुरु नन्दसिंह रोड, नान्देड़।

दक्षिण भारत - Mr. L.N. Bagri Hoota, Indl. Area. MYSORE (Karn.) Mr. Devilal, Krishna Talkies Rd. ERODE (Tamil Nadu). श्री गोवर्धनदासजी सारडा, कुमार गल्ली, माबाद (ओ.प्र.)। श्री उमदेराजजी कांकरिया, जी. रोड, रायचूर (करनाटक)। श्री एस. वीरचन्द्रजी, जी. रोड, एडोनी (कुरुनूल)। Mr. Ramesh nate, Mt. Basevishwar Nagar, LBARGA. (Karnatak). LAC Ramesh under (SEW) AIR FORCE Station UNDERABAD (A.P.). श्री त्रिलोकचन्द्रजी नलालजी अग्रवाल, उर्दू गल्ली हैदराबाद (ओ.प्र.)। श्री गणेशकुमारजी चाण्डक, खैराताबाद, हैदराबाद। श्री नलालजी सराफ, फूल बाग रोड विजयनगरम। Sandeep Kumar Choudhary, Daba dens VISHAKHAPATNAM. Mrs. Savitri sha. P.P. Hiremath Bldg. Jay 'Nagar BLI. Mrs. Saroj Ladha. Matushri rtments, Hyderguda. HYDERABAD. श्रीमती माहेश्वरी, पद्मराव नगर, सिकन्दराबाद।

विदेश - श्री आर.एन. अग्रवाल मे. पशुपति सिलिकेट स्ट्रीज, विराटनगर (नेपाल)। Mr. Naraindas asani, Boutique International, PALMA DE LLORCA (Spain). M/s. Prera Nirman Seva . Narayangarb CHITWAN (NEPAL). Dr. . Malliwal, Long Mead Road, FORDSHIRE (England).

सेना - श्री रोहित यादव S/o लेफ्टिनेन्ट आर.सी. व. C/o. 99 APO. Major V.K. Pandey, ENGR MT C/o. 56 APO.

म.प्र. - श्रीमती तेजश्री देवी महाराजकुमार श्री प्रतापसिंहजी, रायगढ़। श्री मोहम्मद नसीरखान, गद चौक वार्ड, कटनी। श्री जीवनरावजी फटिंग, गाला (छिंदवाड़ा)। श्री के.वी. नरेला आत्मज श्री एल. नरेला, तिलकमार्ग, नीमच। Mr. Yamini, S.E. (Irrigation) KEWLARI ONI). श्री बाबूलालजी पाराशर, गणेशपुरा, मुर्ना। जयकुमारजी जैन, चेतकपुरी, खालियर। श्री जयकुमारजी वर्मा, सुरडुंग (दुर्ग)। श्री माधोप्रह्लादजी गंज लाइन, राजनांदगांव। डॉ. (श्रीमती) शान्ता

(१) उत्तर - प्राकृतिक रूप से तो कोई दोष ग्रीष्म ऋतु में कुपित नहीं होता, लेकिन उष्ण पदार्थों का सेवन और पित्त कुपित करने वाला आहार-विहार करने से पित्त दोष कुपित हो जाता है।

(२) उत्तर - किसी काम में अति करना 'अतियोग' करना होता है। यह तीन प्रकार का होता है। कर्म, काल और अर्थ का अतियोग होना। 'अति सर्वत्र वर्जयेत्' का उल्लंघन करके आहार-विहार और आचरण के मामले में अति करना कर्म का अति योग होता है। किसी भी ऋतु में, उस ऋतु की मर्यादा से, अधिक ऋतु का प्रभाव बढ़ना, जैसे गर्मी में भीषण गर्मी, वर्षा में भयंकर वर्षा होना और शीतकाल में कड़के की सर्दी पड़ना, काल का अतियोग होता है। अर्थ का मतलब है इन्द्रियों के विषय और इस विषय में अति करना 'अर्थ का अतियोग' होता है। जैसे आंखों से ज्यादा काम लेना, तेज प्रकाश या धूप में लगातार देखना।

(३) उत्तर - जीवन रक्षक घोल का नुस्खा इस प्रकार है- खाने का पिसा नमक १ चम्मच, खाने का मीठा सोडा १ चम्मच, शक्कर ८ चम्मच, आधे नींबू का रस और उबाल कर ठण्डा किया हुआ पानी ८ गिलास या ३ लोटे। इन सबको घोल कर कांच या चीनी मिट्टी अथवा कलईदार बर्तन में भर कर रखें, शरीर में जलीयांश की कमी (Dehydration) होने पर पतले दस्त बार-बार होना, मुंह सूखना, प्यास बढ़ जाना, उलटी होना, जी मचलाना या घबराहट, कमजोरी बढ़ना, पिंडलियों में दर्द व खिंचाव होना आदि लक्षण प्रकट होते हैं। ऐसी स्थिति में इस 'जीवन रक्षक घोल' को ताज़ा तैयार करके २-२ घण्टे से २-२ चम्मच या आयु के अनुसार शिशु से लेकर वृद्ध तक को सेवन कराने से स्थिति फ़ौरन सुधरने लगती है।

(४) उत्तर - जब अपचित आम कुपित वात के सहयोग से रक्त संचार द्वारा शरीर में संचारित होता है तब आम और वात के इस संयोग को 'आम वात' (Rheumatism) होना कहते हैं। खाया हुआ आहार जब ठीक से पचता नहीं तब आमवात नामक यह व्याधि होती है। जोड़ों में दर्द, जकड़न और सूजन होना इस व्याधि के लक्षण हैं।

(५) उत्तर - (१) आम- मुख मार्ग से चबा कर जो आहार निगला जाता है उसे 'आम' कहते हैं। (२) शामक- जो पदार्थ या कार्य किसी बड़े हुए (कुपित) दोष या स्थिति का शमन करता है उस पदार्थ या कार्य को 'शामक' कहते हैं। (३) स्नेह- चिकने या चिकनाई देने वाले पदार्थ को 'स्नेह' कहते हैं जैसे तैल, घी, वेसलीन। (४) वृष्य- शरीर को पुष्ट करने वाले पदार्थ को वृष्य (Tonic) कहते हैं। (५) पंच लवण- सेन्धा, काला, संचर, साभर और विड- ये पांचों नमक 'पंच लवण' कहलाते हैं।

(निरोगधाम अप्रैल ८८ अंक)

कृमिनाशक तम्बाकू से बना
डेंटोबैक लगाइए और शान से मुस्कराइए !!

दांतों की कमजोरी,
मसूढ़ोंकी सड़न
तथा मुखकी दुर्गन्ध
दूर कर दांतों व
मसूढ़ों को
निरोगी और मजबूत
रखता है !



उचित विधि
और मात्रा से
सेवन करने पर
तम्बाकू औषधि का
काम करता है

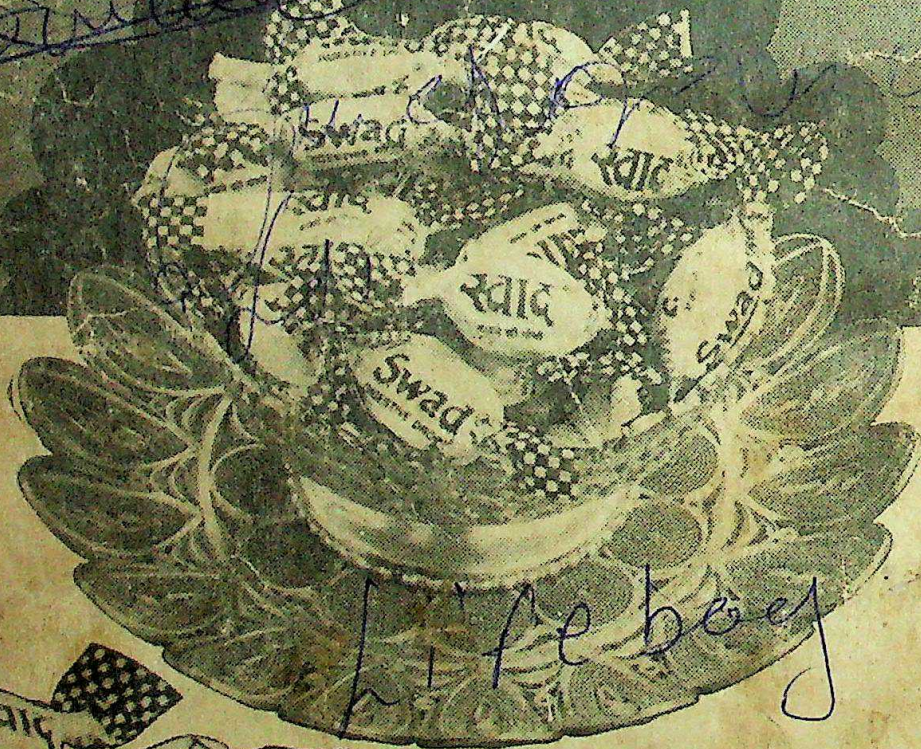
वरना तम्बाकू स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है।

उत्पादक:
पराग पराज्युन्स
सिहोर-३६४ २४०
(गुजरात)

अपने नगर में डेंटोबैक न मिले तो कृपया उपरोक्त पते पर लिखें।

* २५, ५०, १०० और १५० ग्राम पैकिंग में उपलब्ध

चाहे जितना भी खाओ
स्वाद से पचाओ



स्वाद®

स्वादित आयुर्वेदिक हाज़मे की गोलियाँ

निबन्धाध्यात्म

वर्षा ऋतु अंक १० वर्ष १२

परिवार को स्वस्थ रखने में सहायक बेजोड़ पारिवारिक पत्रिका

रख दीजिए
अलविदा...
गोइए, कितना
में दुबे रहना!

वर्षा ऋतु अंक

- | | |
|--|--|
| ☐ वर्षा ऋतु में आहार विहार | ☐ वर्षाकाल में स्वास्थ्य-रक्षा |
| ☐ वर्षाकालीन व्याधियां - कारण और निवारण | ☐ आप क्या पी रहे हैं? |
| ☐ मधुमेह (डायबिटीज़) - कारण और निवारण | ☐ ज़रा ख्याल रखें |
| ☐ रोग ग्रस्त होने पर आवश्यक सावधानियां | ☐ मालिश के लाभ |
| ☐ सावधान! कैंसर किसी को भी हो सकता है | ☐ इन्हें फेंकिए नहीं |
| ☐ मानसिक रोगों से बचाव के उपाय | ☐ तनाव और कुण्ठा |
| ☐ मांस खाने से भयंकर रोग होते हैं | ☐ शरीर रक्षा सर्वोपरि |
| ☐ अभक्ष्य आहार - अण्डा क्यों न खाएं | ☐ अण्डे की जगह दूध |
| ☐ कैंसर - रोग की परीक्षण विधि | ☐ शरीर विज्ञान - वृद्ध (गुर्दे) |
| ☐ नशे की लत छोड़ने के उपाय | ☐ शिक्षाप्रद नीति वचन |
| ☐ सन्तान उत्तम होना चाहिए | ☐ गर्भ धारण योग्य स्थिति |
| ☐ दूषित जल का सेवन न करें | ☐ उचित गर्भ धारण का फल |
| ☐ रोग समस्या - समाधान प्रस्तुत है | ☐ आयुर्वेद के उपदेश |
| ☐ कृत्रिम सौन्दर्य प्रसाधनों से सावधान | ☐ क्या आप बेरोज़गार हैं? |
| ☐ योग का उपयोग अथवा दुरुपयोग | ☐ छोटी-छोटी बड़ी बातें |
| ☐ मानसिक प्रदूषण और अदूरदर्शी दूरदर्शन | ☐ स्वादिष्ट और पौष्टिक व्यंजन |

स्थायी स्तम्भ

- | | | | |
|-------------------------------------|--------------------------------------|---|--------------------------------------|
| ☐ महिला जगत | ☐ रसोई घर | ☐ ऋतु चर्चा | ☐ घरेलू इलाज |
| ☐ होमियोपैथी | ☐ अध्यात्म | ☐ ज्ञानगंगा | ☐ आचार संहिता |
| ☐ योग आसन | ☐ पत्र गोष्ठी | ☐ वैद्यराज पं. नरोत्तम मिश्र (कथा) | |

एवं

- | | | | | |
|----------------------------------|--------------------------------|--|--|--|
| ☐ पंचकोल | ☐ जामुन | ☐ सितोपलादि चूर्ण | ☐ मननशीलता | ☐ एक ओंकार सतनाम |
| ☐ गुड़हल | ☐ लोघ्र | ☐ जैन्त्यादि तैल | ☐ आत्म विकास | ☐ सर्व व्यापक ईश्वर |
| ☐ दालचीनी | ☐ पसीना | ☐ षडबिन्दु तैल | ☐ प्रति स्पर्धा | ☐ विद्वान और मूर्ख |

आदि पर लेख, बोध कथाएं एवं ढेर सारी उपयोगी सामग्री

मूल्य आठ रुपये

न ६० वर्षों से
अंतर लोकप्रिय



स्वर्णपदक विजेता

जे.डी.

बिटको

काला दंत मंजन

जे.डी. बिटको काला दंत मंजन
मे गुणकारी द्रव्यों के मिश्रण से
तैयार किया जाता है जो दांतों को
स्वच्छ, चमकीला और सफेद
रखता है।

नीलगिरी का तैल

कृमिनाश के लिए

कपूर का तैल

दुर्गन्ध नाश के लिए

पीपर मेन्ट

मुंह की ताज़गी के लिए



लाखों परिवारों का मनपसन्द
दन्तरक्षक काला दंत मंजन

पूछताछ के लिए कृपया इस पते पर पत्र लिखें :-



बिटको फार्माकेम प्रा.लि.
उमरिया (महु) जिला - इन्दौर म.प्र.

व्यापारिक पूछताछ आमन्त्रित है।

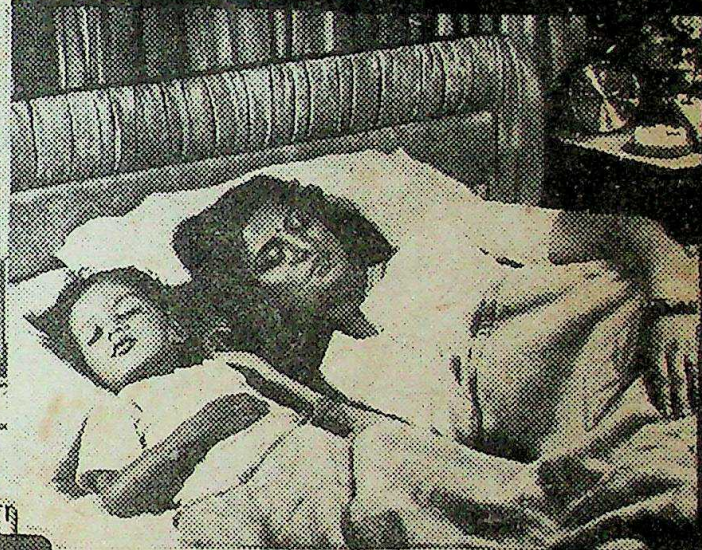
दिन भर आपको खुशबू दे

बस, जेट फ्रेग्रेस मैट लीजिए और बाई ओर की हीटिंग प्लेटपर रख दीजिए। रिच ऑन कीजिए... वाह... सारा दिन खुशबू से महकाता रहे पूरे दस घंटों तक। कितना सुखद है जेट-एज अगरबत्ती की सुगंध के बीच काम करना!

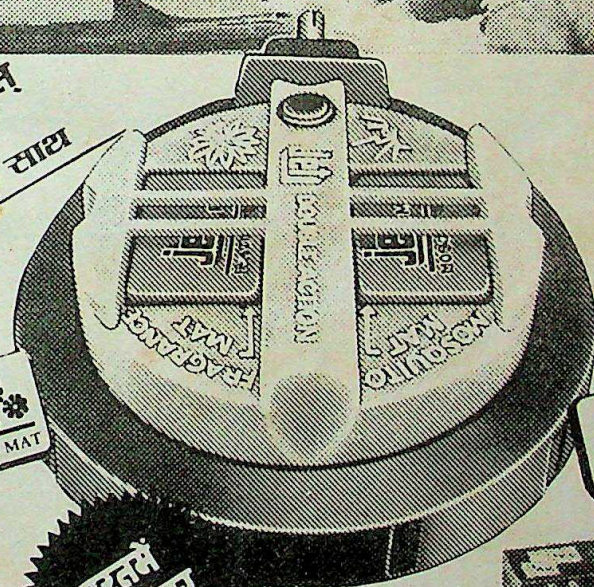


रात भर मच्छरों को भगाए

जेट मोस्कीटो मैट को दाई ओर की हीटिंग प्लेट पर रख दीजिए। बटन ऑन कीजिए... बस, मच्छरों को अलविदा... फुर्रर... पूरे दस घंटों तक चैन की नींद सोइए। कितना सुखद है मीठे सपनों में डूबे रहना!



10 रुपये की बचत
मुफ्त ८ मोस्कीटो मैट्स
डबल एवशन वेपोराइज़र के साथ



जेट डबल एवशन वेपोराइज़र

- जनस्वास्थ्य के लिए समर्पित एक नाम.

- मस्किटो मैट्स कैमिकल्स में दुनिया-भर में जानी-मानी सुमिटोमो जापान की आधुनिक टेक्नालॉजी द्वारा
- एल्यूमीनियम में पैक मैट जो ज्यादा देर तक असर दिखाए। मच्छरों से पूरी सुरक्षा दिलाए।
- इसकी असरकारक शक्ति १०० % सुरक्षित रहे यानी आपके पैसों का १०० % मूल्य चुकाए



सोनिक इलेक्ट्रोकेम प्रा. लि.

रजिस्टर्ड ऑफिस: ३८ पटेल नगर, इंदौर ४५२ ००१ फोन: ६०५०७/६८५७६

शाखाएं: • अहमदाबाद • बंगलूर • बम्बई • कोचीन • दिल्ली • गुवाहाटी • हदरबाद • मद्रास • सिकंदराबाद • विजयवाड़ा

प्रेसिम इण्डस्ट्रीज़ लि.

(स्टेपल फायर डिवीज़न)

(इंजीनियरिंग एण्ड डेवलेपमेण्ट डिवीज़न)

(केमिकल डिवीज़न)

पो. आ. बिरलाग्राम (नागदा) म.प्र.

४५६ ३३१

र :
प्रेसिम' बिरलाग्राम

फोन :
नागदा ३८ एवं ८८



हवाबाण के उत्कृष्ट उत्पादन

स्वानुभूत आयुर्वेदिक औषधि

कब्जी का महाकाल

पेट साफ करे कब्ज दूर करे, पेट दर्द, अजीर्ण, कब्जी, बवासीर नलो का भंगना, रक्त विकार, कब्जी से सिरदर्द, कमर दर्द आदि नष्ट करता है।

नारदाना चूर्ण

खट्टा मिठा स्वादिष्ट पाचक अरुचिनाशक

सोना पिल्स

पेट के बड़े हुए (उदर वायु) गैस को आराम पहुँचाकर भूख बढ़ाती है।

श्रीक चूर्ण

वीर्यवर्धक एवं धातुओं को पृष्ट करके शरीर को बलवान बनाता है।

गहारी

मुख की झाड़िया, काले धब्बे, मुँहसे दूर कर, चेहरे को सुंदर बनाता है।

लजीरा स्ट्रॉंग

स्वादिष्ट पाचक पदार्थों से एवं निम्बू द्वारा निर्मित शितल पेय

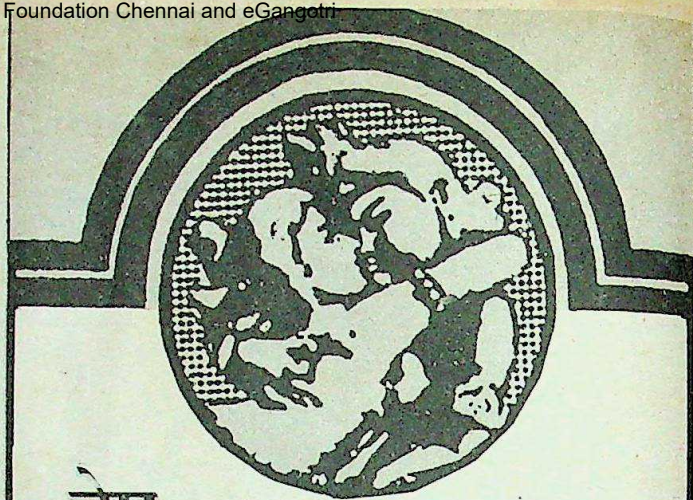
फ सायरप

सर्दी, खाँसी, एवं कफ के लिए जो गले कि बलगम को निकालकर, खरगुराहट दूर करना है। खाँसी में आराम पहुँचाता है।

निर्माता :- हवाबाण हरडे डिपो

३१०, जवाहर मार्ग, इन्दौर-४५२ ००४

Shila Ad.



डेप

शिला-फोर्ट

केपसूल

आनन्द तथा सम्पूर्ण सन्तुष्टि हेतु



Ayurvedic Proprietary Medicine

डेकन आयुर्वेदाश्रम

फार्मैसी लि.

सैदाबाद, हैदराबाद (आंध्र प्रदेश)

आयुर्वेद महा सागर के दो अनमोल औषधि-रत्न

सोम सुन्दरी घृत (भै.र.)



गर्भवती महिला के लिए सेवन योग्य
पौष्टिक एवं गर्भ-रक्षक तथा पोषक
श्रेष्ठ आयुर्वेदिक योग

इस योग के विषय में आयुर्वेद का कहना है -
द्विमासगर्भिणी नारी षण्मासानुपयोजयेत् ।
सर्वज्ञं जनयेत्पुत्रं सर्वामयविवर्जितम् ॥

अर्थात् गर्भ स्थित होने के दो मास बाद से छः मास तक इस घृत का यथाविधि सेवन करने वाली गर्भवती स्त्री बुद्धिमान और सर्वरोग रहित निरोग और सुदौल सन्तान को जन्म देती है। 'न तत्र प्रियते बालो यत्रास्ते सोमसंज्ञितम्' - के अनुसार सोमघृत के सेवन से नवजात शिशु, रोगवश होकर, अकाल मौत नहीं मरता।

यूरोवाश (Vaginal douche)

किशोर, नवयुवा एवं विवाहित युवा व प्रौढ़ महिलाओं
के लिए अत्यन्त उपयोगी आयुर्वेदिक योग

योनि-प्रक्षालन (Vaginal douche) के लिए 'यूरोवाश' का उपयोग करने से योनि में शोथ होना, जलन या खराश होना, दुर्गन्ध आना और श्वेत प्रदर होना जैसी व्याधियां नष्ट होती हैं।

सप्ताह में कम से कम दो बार अवश्य प्रयोग करें

दवा विक्रेता से खरीदें, यदि न मिले तो
निम्नलिखित पते पर पत्र लिखें

आर्डर भेजकर
पोस्ट पर्सल
द्वारा
मंगा सकते हैं!

सेनिटेक्स केमिकल्स लि.
गोरवा इण्डस्ट्रियल रोड, बड़ोदा

ब्रांच - सेनिटेक्स केमिकल्स लि. ४१ शीलनाथ केम्प, इन्दौर, फ़ोन : 5472

झाग समठ्ठर सा चमक मोती सी



कपड़ों की सुरक्षा
जगमगाती सफ़ेदी
कोमल हाथों की हिफ़ाजत
के लिए

शंख[®]
धुलाई का साबुन

चेतावनी
मिलते जुलते नामों में
आ रहे नकली साबुनों
से सावधान रहें

Regd Trade Mark
No 321415

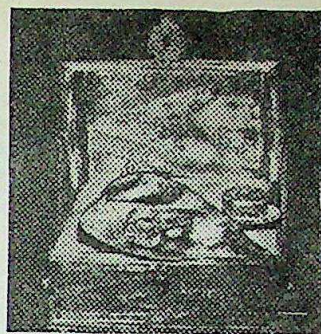
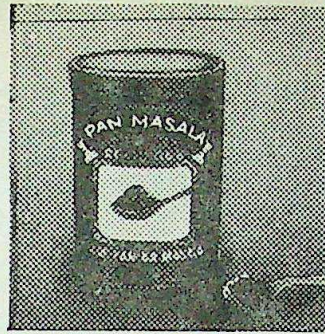
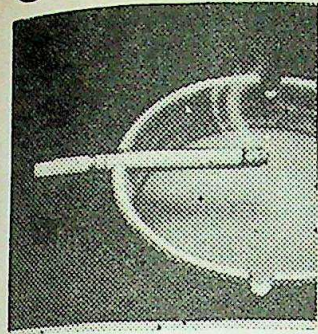
ट्रेडमार्क धारक- सोहन सोप फेक्ट्री, जयपुर

निर्मिता:

रावत सोप्स प्रा. लि.

४६, उद्योग नगर, इन्दौर

कुछ आदतों से दांतों पर दाग-धब्बे पड़ जाते हैं



मुक्ता चमक

आयुर्वेदिक विधि से तैयार किया गया एक अनोखा फार्मूला है जो बुरे से बुरे धब्बेदार और बदरंग दांतों को भी साफ़ कर देता है। बस, दिन में एक बार थोड़ा सा मुक्ता-चमक गीले दूध ब्रश या अंगुली से अपने दांतों और मसूड़ों पर फैलाइए। कुछ रूकिए और मुंह धो लीजिए। आप देखेंगे कि पान खाने, सिगरेट पीने या पान-मसाला खाने से दांतों पर पड़े दाग धब्बे धीरे-धीरे गायब हो जाएंगे और नज़र आएंगे चमकमाते बेदाग दांत!

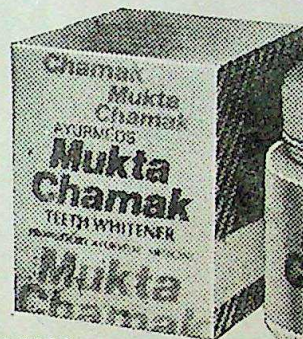
यदि आपके नगर में 'मुक्ताचमक' न मिले

तो कृपया इस पते पर पत्र लिखें

पनराम आयुर्वेड प्रा.लि.

३०३, लकी मेन्शन, ७९, जन्म भूमि मार्ग, बम्बई-४०० ००१ फोन - २८७१३११

ये आदत उन्हें साफ़ कच देती है!



**मुक्ता
चमक
टीथ
व्हाइटनर**



बालों को रखे सुन्दर-मुलायम रेशमसा आयुर्वेदिक जड़ी बुटीयोवाला सिल्केशा

सुन्दर बाल नारीके रंगरूप में चार-चांद लगाते हैं:

प्राचीन काल से भारत की नारीयां-शकुंतला, आभ्रपाली, नूरजहाँ-सभी बालों को रेशमी मुलायम बनाये रखने के लिये जड़ी बुटीयोका प्रयोग करती थीं.

सिल्केशा पारम्परिक और समय की कसौटीपर खरी उतरी जड़ी बुटियों पर आधारित है. जिनसे बाल लम्बे, घने बने रहते हैं. और बालों की नैसर्गिक रूप से देखभाल भी करती हैं. सिल्केशा से बाल धोइये फिर देखिए वे कैसे चमकीले रेशमी बने रहते हैं! इस में न सोड़ा है न साबून और न ही तेज रसायन. सिल्केशामें जड़ीबुटियों की शुद्धता और कुदरती खूबियाँ कायम रहती हैं. क्यों कि यह पाउडर के स्वरूप में मिलता है.

सिल्केशा

आयुर्वेदिक
शैम्पू पाउडर

बालों का ख्याल करे, कुदरती देखभाल करे.

अब भूल जाइये रासायनिक शैम्पू और हानिकारक साबूनों को और हमेशा सिल्केशा आयुर्वेदिक शैम्पू पाउडर का ही उपयोग करें. व्यापारिक पूछताछ के लिये संपर्क कीजिये.



जिनेन्द्र एन्टरप्राइजेस

२३८, हिरानदानी इंडस्ट्रियल एस्टेट
कांजूरमार्ग (५), बंबई-४०० ०७८
फोन ५८९६९९

गुणकारी
जड़ीबुटियों का
भारतीय शैम्पू



एक मात्रता प्राप्त औषधि

APEX 88490 HN R

Digitized by Ayya Samai Foundation, Chennai and eGangotri

ब्ल्यू डिटर्जेंट पावडर एवं टिकिया

धुलाई की
महाशक्ति



HARSHVARDHAN

हर्षवर्धन केमिकल्स एण्ड मिनरल्स लि.

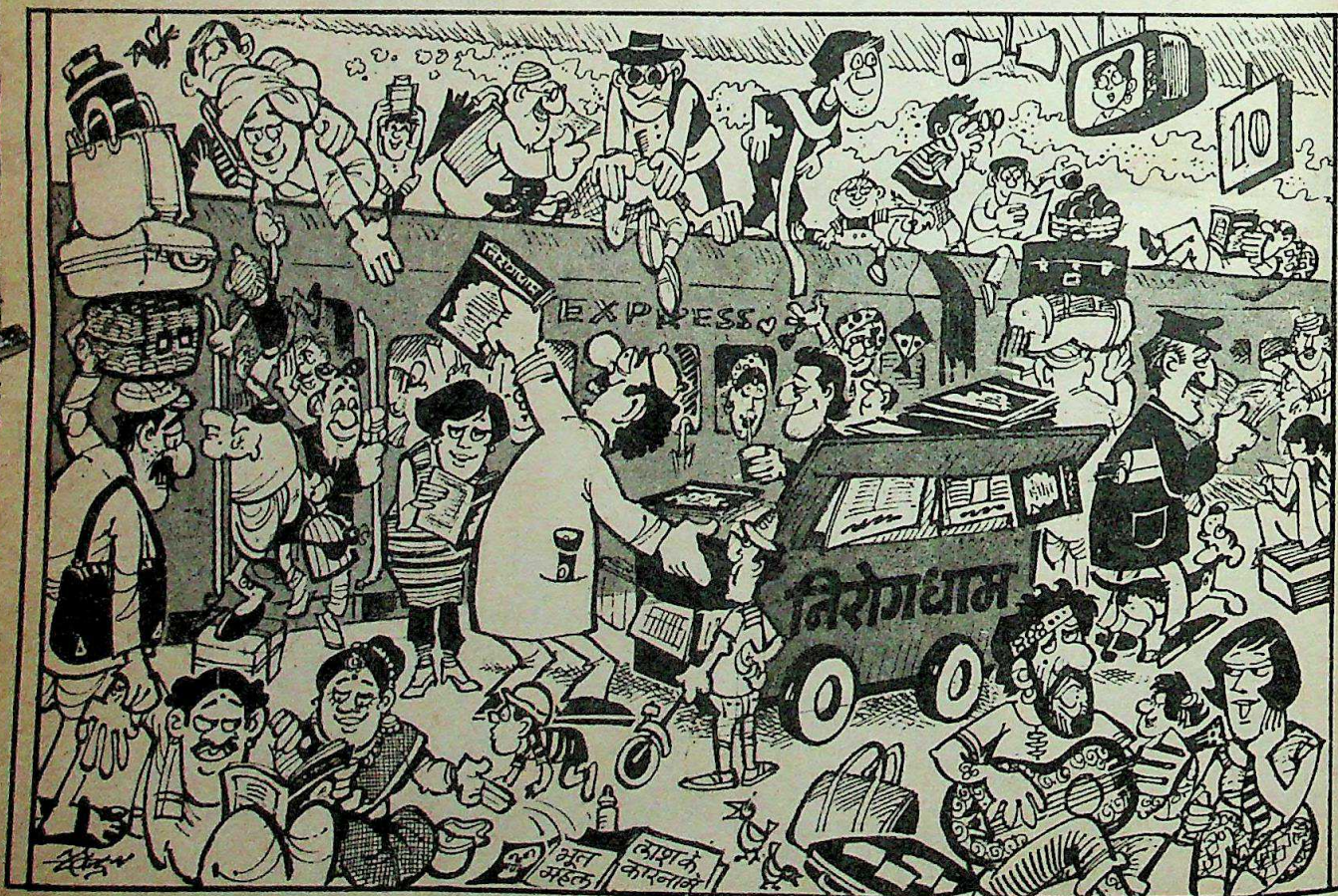
अहमदाबाद का उत्कृष्ट उत्पादन

इन्दौर ऑफिस : २५/१, शिरीष चेम्बर, यशवंत निवास रोड, इन्दौर-३

बढ़िया क्वालिटी
वाजिब दाम



Vigilance



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

वर्ष १३

34

वार्षिक

एक

सूचना

बनवा

अंक ३

रु. की

रजि. व

खर्च न

दिया ज

राशि ५

में अव

शल्क

ਦੀ ਜਾ

आश

किसा

आनव

五

५५११

PERMANENT

सर्वेभवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः।
सर्वेभद्राणि पश्यन्तु मा कश्चित् दुःख भाग्भवेत् ॥

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

निरोगधाम

पारिवारिक स्वास्थ्य पत्रिका

जुलाई १०

वर्ष १२

अंक ३

क्रमांक ५२

वर्षा ऋतु अंक

प्रधान सम्पादक
रसवैद्य डॉ. प्रेमदत्त पाण्डेय

प्रबन्ध सम्पादक

सह. सम्पादिका

अशोक कुमार पाण्डेय

मधु चन्द्रिका पाण्डेय

साज सजा - रवि व्यास

सदस्यता शुल्क

वार्षिक ३२), द्विवार्षिक ६०), त्रैवार्षिक ८८), पंचवार्षिक १४०)
एक प्रति ८) रु., आजीवन (स्थायी) सदस्यता शुल्क ३००) रु.
सूचना - आजीवन सदस्यता शुल्क राशि प्राप्त होने पर आगामी अंक
से प्रदान की जाती है, पिछले अंक से नहीं।

म.प्र. शासन द्वारा

प्रान्त की जनपद एवं ग्राम पंचायतों के लिए स्वीकृत

सदस्यता शुल्क मनीआर्डर द्वारा या 'निरोगधाम' नाम से ड्राफ्ट
बनवा कर निम्नलिखित पते पर भेजें और यह अवश्य सूचित करें कि
अंक आपको साधारण डाक (बुक पोस्ट) द्वारा भेजे जाएं या २.००
रु. की वी.पी. करके रजिस्टर्ड डाक से, ताकि अंक डाक में खो न सके।
रजि. वी.पी. से मंगाएं तो ऐसा सिर्फ सूचित कर दें, शुल्क के साथ वी.पी.
खर्च न भेजें क्योंकि वी.पी. प्राप्त करते समय वी.पी. खर्च पोस्टमैन को
दिया जाता है, शुल्क के साथ नहीं भेजा जाता। यदि मनीआर्डर से शुल्क
राशि भेजें तो मनीआर्डर कूपन के पीछे अपना पूरा नाम पता साफ़ अक्षरों
में अवश्य लिखें अन्यथा आपका मनीआर्डर वापिस कर दिया जाएगा।
शुल्क दर से कम या ज्यादा राशि न भेजें अन्यथा अस्वीकार कर लौटा
दी जाएगी।

इन्दौर से बाहर केश होने वाला चेक न भेजें

निरोगधाम में प्रकाशित किसी भी रचना को अनुमति लिये बिना,
आंशिक या सम्पूर्ण रूप से या फेरबदल करके कोई प्रकाशित न करे।
किसी भी रचना को प्रकाशित करने से पूर्व निरोगधाम से अनुमति लेना
अनिवार्य है।

Member of A.B.C.

निरोगधाम

११९, जावरा कम्पाउण्ड, एम.वाई. अस्पताल के सामने
इन्दौर म.प्र. ४५२ ००१ फोन - ६८२५०

इस अंक में

■ अमरवाणी

सर्व व्यापक ईश्वर ११
श्री सत्य साई बाबा वचनमृत ११
एक ओंकार सतनाम ११

■ ऋतु चर्चा

वर्षा ऋतु में आहार विहार १२

■ उचित आहार और विहार

ज़रा ख्याल रखें १३
आप क्या पी रहे हैं? १४
अण्डा क्यों न खाएं? ३३
अण्डे की जगह दूध ३३
उचित आहार से रोग मुक्ति ३५
अपेय जल ७०
मांस खाने से भयंकर रोग होते हैं ८०
गोभी का जूस ८१

■ मौसम की चीज़

जामुन १५

■ आयुर्वेद

लोध्र १८
पंचकोल १९
आयुर्वेद के उपदेश २०
सितोपलादि चूर्ण ४३
जात्यादि तैल ४४
षडबिन्दु तैल ४५

■ स्वास्थ्य रक्षा

शरीर रक्षा सर्वोपरि १२
मालिश के लाभ १६
बच्चों की मालिश १६
स्त्रियों के लिए मालिश के नियम १६
धूम्रपान से दस लाख असमय मरते हैं ३७
सावधान! कैंसर किसी को भी हो सकता है ५२
छोटी-छोटी बड़ी बातें ६५
वर्षाकाल में स्वास्थ्य रक्षा ६५
तम्बाकू के सेवन से प्रतिवर्ष २६ लाख मौत ७१
आयुर्वेद और स्वास्थ्य रक्षा ८५

■ रोग निदान और चिकित्सा

मानसिक ज्वर १२
वैद्यराज पं. नरोत्तम मिश्र (कथा) २२
एसिडिटी ३२
नशे की लत छोड़ने के उपाय ३५
वर्षाकालीन व्याधियां - कारण और निवारण ४१
मधुमेह (डायबिटीज़) - कारण और निवारण ४२
कैंसर रोग की परीक्षण विधि ४८
मानसिक रोगों से बचाव के उपाय ६२
रोग समस्या - समाधान प्रस्तुत है ९१
मन का इलाज ९१

■ किशोर जगत

शरीर विज्ञान - वृक्क (गुर्दे) ५९

■ महिला जगत

लिपिस्टिक की लाली, रक्त है एक जीव का	३८
सन्तान उत्तम होना चाहिए	७१
गर्भ धारण योग्य स्थिति	७३
उचित गर्भ धारण का फल	७३
स्वादिष्ट और पौष्टिक व्यंजन	७७
रसोईघर से - दालचीनी	७९
इन्हें फेंकिए नहीं	८१
कृत्रिम सौन्दर्य प्रसाधनों से सावधान	८४
काजल लगाइए	९१
शिशु की मालिश ज़रूरी है	९४

■ आचार संहिता

विद्वान और मूर्ख	१८
मनन शीलता	२६
आत्म विकास	२७
प्रति स्पर्धा	२८
अपने प्रति स्पर्धा	२९
तनाव और कुण्ठा	३०
रोगग्रस्त होने पर आवश्यक सावधानियां	३२
नई मूढ़ता	३६
सत्कर्म	५१
ज्ञान और मन	५३
पसीना (कविता)	८९

■ इन्हें भी आजमाइए

परीक्षित नुस्खे	६६
-----------------	----

■ गांव चौपाल

गुड़हल (ग्रामीण वनस्पति)	६९
दूषित जल का सेवन न करें	७०

■ ज्ञान गंगा

ज़रा याद कीजिए	९८
आपने पूछा है - उत्तर प्रस्तुत है	९८
प्रश्नों के उत्तर	१०६

■ मनोविज्ञान

शिक्षाप्रद नीतिवचन	३४
मानसिक प्रदूषण और अदूरदर्शी दूरदर्शन	८३
दूरदर्शिता	८३

■ अध्यात्म

उचित आचार विचार (वेद वाणी)	८५
ज्ञान की महिमा (गीता सन्देश)	८६
मुझे किसी से वैर नहीं (जिन वाणी)	८७
हराम धन मत कमाओ (कलाम-ए-पाक)	८८
मननशील मनुष्य (गुरु वाणी)	९०

■ योग

योग का उपयोग अथवा दुरुपयोग	९५
योग का दुरुपयोग	९७

■ होमियोपैथी

पेट में कृमि	१०१
डॉ. वासुदेवजी शर्मा का सम्मान	१०१

■ पत्र गोष्ठी

आपका कृपा पत्र मिला, हार्दिक धन्यवाद	१०२
--------------------------------------	-----

■ सम्पादकीय

डाक दरों में भारी वृद्धि	६५
अपनी बात	१०४
नये आजीवन सदस्य	१०४

■ पुराने अंकों से

मालिश के लाभ	१६
वैद्यराज पं. नरोत्तम मिश्र	२२
अण्डा क्यों न खाएं	३३
उचित आहार से रोग मुक्ति	३५
नई मूढ़ता	३६
धूम्रपान से दस लाख असमय मरते हैं	३७
लिपिस्टिक की लाली रक्त है एक जीव का	३८
दूषित जल का सेवन न करें	७०

■ विविध सामग्री

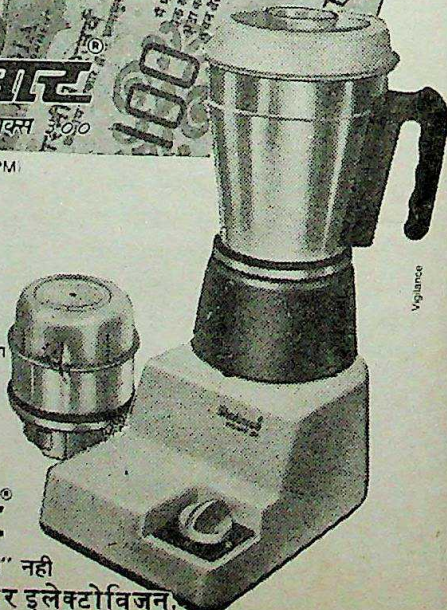
चेतावनी - २०	■ क्या आप बेरोज़गार हैं? - २१	■ स्वास्थ्य रक्षक पुस्तक मंगाइए - २४	■ आपका मनी आर्डर या ड्राफ्ट कहीं वापिस न करना पड़े - २५	■ अपना नाम पता साफ लिखावट में लिखें - २८	■ अपनी ग्राहक संख्या अवश्य लिखें - २९	■ यौन रोग निवारण अंक का पांचवां रिप्रिण्ट - ३०	■ प्रसार योजना - ३१	■ उकताहट - ३१	■ होश - ३९	■ अशुभ - ३९	■ चतुराई - ४०	■ निर्भय कौन - ४१	■ असली वंश लोचन की जांच - ४७	■ मिलीट्री के लिए विशेष सुविधा - ५०	■ निराकार ईश्वर - ६३	■ ईश्वर विश्वास - ६३	■ न हिन्दु! न मुसलमान - ६४	■ विशेष निवेदन - ६९	■ व्यंजन विधि भेजने के नियम - ७७
--------------	-------------------------------	--------------------------------------	---	--	---------------------------------------	--	---------------------	---------------	------------	-------------	---------------	-------------------	------------------------------	-------------------------------------	----------------------	----------------------	----------------------------	---------------------	----------------------------------

■ बोध कथाएं

■ भाषण - १५	■ जैसा खाएं अन्न! वैसा होय मन !! - २१
■ दुख का कारण मोह - २३	■ कल्पवृक्ष - ३५
■ सत्संगति - ५९	

संपूर्ण मिक्सर-ग्राइंडर
लगभग आधे भावसे

शालीमार
डिलक्स ₹१००



- ३०० वाट मोटर (१८००० RPM)
- ३० मिनीट मतल कार्वशीन
- ३ स्पीड की रोटरी स्वीच
- सॉलीड स्टेट स्पीड कंट्रोल
- एक स्टेनलेस स्टीन जार
- २ अलग अलग ब्लेड के माव
- एक घटनी अंतर्घुमे
- मजबूत पकड़ के लिए डबल नाकींग
- १२ महिनो की गारंटी

शालीमार®

मिक्सर जो कभी "थकता" नहीं
म. प्र. के वितरक:- शालीमार इलेक्ट्रोविजन,
९०/४, एम. जी. रोड, (तोपबाग) इन्दौर-७

सर्वव्यापक ईश्वर

ॐ ईशावास्यमिदं सर्वं यत्किंच जगत्यांजगत् ।
तेन त्यक्तेन भुञ्जीथा मागृधः कस्यस्विद्धनम् ॥

इस गतिमान जगत में प्रकृति से लेकर पृथ्वी पर्यन्त जो कुछ भी सृष्टि है उस सब में ईश्वर बसा हुआ है व्यापक है ऐसा जान कर इस जगत में त्याग पूर्वक ही सब वस्तुओं का उपभोग करना चाहिए। किसी दूसरे की वस्तु या धन की लालसा नहीं करना चाहिए क्योंकि धन किसका है?

अनेजदेकं मनसो जवीयो नैनदेवा आप्रुवन्पूर्वमर्षत् ।
तद्भावतोऽन्यानत्येतितिष्ठत्स्मिन्नपोमातरिश्वाद्धाति ॥

वह ईश्वर कम्पन तक नहीं करता परन्तु मन से भी अधिक वेगवान है, इन्द्रियां उसे प्राप्त नहीं कर सकतीं परन्तु वह इन्द्रियों से भी पूर्व विद्यमान है वह ठहरा हुआ भी अन्य गतिमानों को पीछे छोड़ देता है। उसी के कारण वायु स्वयं हलका होते हुए भी अपने से भारी जल को उठा लेता है।

तदेजति तन्नैजति तद् दूरे तद्वन्तिके ।
तदन्तरस्य सर्वस्य तदु सर्वस्यास्य बाह्यतः ॥

वह सर्व व्यापक ईश्वर गति करता हुआ भी गति नहीं करता, वह दूर होता भी पास ही होता है, वह अन्दर भी है और बाहर भी है सर्वत्र वही मौजूद है। (सारे संसार में ऊर्जा या शक्ति के रूप में जो वैसे ही व्याप्त है, जैसे हमारे शरीर में सर्वत्र

आत्मा की सत्ता व्याप्त रहती है, वही सर्व व्यापक ईश्वर है।)

सपर्य्यागाच्छुक्रमकायमव्रणमस्त्राविर
शुद्धमपाप विद्धम् । कविर्मनीषी परिभूः स्वयम्भूया
था तथ्यतोऽर्थान्व्यदधाच्छा श्रुतीभ्यः समाभ्यः ॥

वह ईश्वर सब ओर व्याप्त होता हुआ शरीर रहित, नस-नाड़ी एवं छिद्र रहित, शुद्ध, पाप से रहित है, वह ज्ञान का आदि स्रोत, सब के मन की जानने वाला, सर्वत्र व्याप्त, स्वयं ही सत्ता वाला और सृष्टा, जैसी चाहिए वैसी सृष्टि की रचना करने वाला निरन्तर व्यवधान (बाधा) रहित गति से आदि काल से इस समस्त दृष्टि का संचालन करने वाला है।

(यजुर्वेद अ. ४०/१-४-५-८)

तदेवाग्निस्तदादित्यस्तद्वायुस्तदुचन्द्रमा ।
तदेव शुक्रं तद् ब्रह्म ताऽआपः स प्रजापति ॥

यजुर्वेद ३२/१

वह सर्वव्यापी ईश्वर ही स्वयं प्रकाशित होने से अग्नि, प्रलय काल में सबको ग्रहण करने से आदित्य, अनन्त बलवान, वेगवान और सबको धारण करने से वायु, आनन्द स्वरूप और आनन्द का कारक होने से चन्द्रमा, शुद्ध होने से शुक्र और महान और अनन्त विस्तार वाला होने से ब्रह्म और सबका स्वामी और पालन कर्ता होने से प्रजापति है।

एक ओंकार सतनाम

१ ओंकार सतिनामु करता पुरखु निरभउ निरवैरु अकाल मूरति अजूनी सैभं गुरु प्रसादि ।
आदि सचु जुगादि सचु । है भी सचु नानक होसी भी सचु ॥

- श्री गुरु ग्रन्थसाहबजी

ईश्वर एक है अर्थात् अद्वितीय है, सृष्टि का रचियता है, भय से रहित है, उसे किसी से बैर नहीं है। वह कालातीत (भूत, भविष्य और वर्तमान काल से परे) है इसलिए नित्य है अर्थात् सदा रहने वाला है। वह अयोनि है अर्थात् जन्म मरण के चक्र से मुक्त है, वह स्वयंभू (स्वयं प्रकट होने वाला) है और उसकी उपलब्धि, केवल सतिगुरु की कृपा से ही हो सकती है। वह प्रभु (वाहि गुरु) ही एक मात्र सत्य स्वरूप है। जब कुछ नहीं था तो भी उसकी सत्ता थी, चारों युगों से भी पूर्व वह सत्यस्वरूप परमात्मा विद्यमान था आज भी वह वर्तमान है विद्यमान है और भविष्य में भी उसी की सत्ता स्थिर रहेगी।

टिप्पणी - गुरुनानकदेवजी महाराज फरमाते हैं कि इस समस्त सृष्टि का रचियता ईश्वर एक है और उसके सिवा कोई और ईश्वर नहीं। वह अनादि, अनन्त और अजन्मा है, सर्व शक्तिमान है और अपने स्वयं का मालिक स्वयं है, वह काल से परे है इसीलिए उसे 'अकाल' और 'महाकाल' भी कहा गया है। वह ईश्वर 'सत' (सत्य) है याने तीनों काल में रहने वाला है, वह ईश्वर 'श्री' (सुन्दर एवं ऐश्वर्यवान) है और वही 'अकाल' (शिव) भी है, इसीलिए तो सत्य, शिव और सुन्दर ईश्वर को 'सत श्री अकाल' कहा गया है। ऐसे परमेश्वर का जो स्मरण करे, ध्यान करे उसका कल्याण होता है वह निहाल हो जाता है इसीलिए बोलिए- जो बोले सो निहाल! सत श्री अकाल!!

श्री सत्य साई बाबा वचनामृत

एक उपासक गंगा का पावन जल हा में लेकर फिर वापिस गंगा नदी में ही डाल देता है तो वह अपनी ओर से कुछ न देव गंगा का जल ही गंगा नदी में डालता है। इस प्रकार संसार का कोई पदार्थ हम ईश्वर को भेंट करते हैं तो उस की वस्तु उसे देते हैं अप कुछ नहीं देते लेकिन जब हम भक्तिपूर्वक अपने हृदय की भावना, अहो भाव से ईश्वर को समर्पित करते हैं तो ही कुछ देते हैं और त ईश्वर भी ऐसे भक्त की भावना स्वीकार करता है और उसके सारे दायित्व अपने ऊपर ले लेता है। प्रभु के प्रति समर्पित होकर ही हम प्र का प्रसाद प्राप्त कर सकते हैं।

- साई अवतार द्वितीय खण्ड-४

सर्वे निमेषा जज्ञिरे विद्युतः परुषादधि
नैनमूर्द्ध्वं न तिथ्यंच न मध्ये परिजग्रभत् ॥

यजुर्वेद ३२/२

जिस विशेष रूप से प्रकाशमान ईश्वर सब निमेष कला काष्ठा आदि अवयव उत्पन्न हैं और जो सर्वत्र व्याप्त होने से ऊपर, नीचे, में या किसी दिशा विशेष में ही नहीं कहा जा स बल्कि सर्वत्र मौजूद है उस ईश्वर की उपासना करो

अग्ने नय सुपथा राये अस्मान् विश्वानि
वयुनानि विद्वान् । युयोध्यस्मजुहुराणमेनो भूयि
नम उक्ति विधेम ॥

- यजुर्वेद ४०

हे अग्नि स्वरूप, स्वयं प्रकाशित, स जगत के स्वामी, सकल सुख और ज्ञान के प्रभो! आप हमें अभ्युदय (लोक एवं परलोक उन्नति) के मार्ग पर ले चलें और पतन के से बचाएं। हमारी अन्तरात्मा को पाप-कर्मों से रखें। इसके लिए हम आपको बार-बार स्मरण नमस्कार करते हैं।

प्रभु विश्वास

प्रभु विश्वास से बढ़ कर कोई बल प्रभु की कृपा से बढ़ कर कोई प्रसाद नहीं, की सत्ता से बढ़ कर कोई शक्ति नहीं और के समान दूसरा कोई नहीं। 'एकं सद्विप्रा ब वदन्ति' (वेद), 'लाइलाहइल्लल्लाहु' (कल ए-पाक) और 'एक ओंकार सतनाम' (गुरुवा के अनुसार वह ईश्वर एक है और सिर्फ उपासना के योग्य है।

वर्षा ऋतु में आहार विहार

□ अशोक कुमार पाण्डेय

बी.कॉम., आयुर्वेद-रत्न

हमारे स्वास्थ्य का रक्षण हमारे आहार-विहार पर निर्भर रहता है और आहार-विहार ऋतुओं पर निर्भर होता है। ऋतु के अनुकूल एवं पोषक पदार्थों के आहार और उचित विहार करने से स्वास्थ्य की रक्षा ही नहीं होती बल्कि रोगों के आक्रमण से भी रक्षा होती है। और यह रक्षा होना बहुत ज़रूरी है ताकि न तो बीमार पड़ें और न इलाज कराना पड़े। ऋतु चर्चा सम्बन्धी इस स्तम्भ में इसी विषय पर उपयोगी प्रकाश डालने वाली चर्चा प्रस्तुत की जाती है।

निरोगधाम को नियमित रूप से जो पाठक आ रहे हैं वे इस रहस्य को भली भाँति समझ होंगे कि हमारा शरीर स्वस्थ और निरोग बना इसके लिए यह परम आवश्यक है कि शरीर तत्पित्त और कफ सामान्य बने रहें, इनमें से किसी का भी प्रकोप न होने पाए। समान एवं अवस्था में, वात पित्त कफ शरीर को धारण वाले होते हैं अतः - 'धारणाद् धातवः' के अनुसार (शरीर को धारण करने वाले) ये तीनों 'धातु' कहे जाते हैं पर जब ये त हो जाते हैं तो इस अवस्था में - 'शरीरदूषणात्' के अनुसार शरीर को दूषित करने वाले के कारण 'दोष' कहे जाते हैं। इन तीनों को 'दोष' कहा जाता है। अपनी समान शान्त अवस्था को छोड़ कर, इनका कुपित हो कर न अवस्था में हो जाना ही - 'रोगस्तु दोष

वैषम्यम्' - के अनुसार रोग उत्पन्न हो जाना होता है। पातंजलि मुनि ने योग-दर्शन शास्त्र में दुःख और सुख की व्याख्या करते हुए कहा है - 'प्रतिकूलवेदनीयं दुःखम्' - प्रतिकूल स्थिति का अनुभव करना दुःख है और - 'अनुकूल वेदनीयं सुखम्' - अनुकूल स्थिति का अनुभव करना सुख है। दुःख और सुख का अनुभव हमारे आहार-विहार का परिणाम होता है। आयुर्वेद ने - 'तदुदुःखसंयोगा व्याधयः इत्युच्यन्ते' (सुश्रुत) के अनुसार दुःख से संयोग होने को रोग माना है। यह दुःख शारीरिक और मानसिक भेद से दो प्रकार का होता है।

हम यदि गलत ढंग से आहार-विहार करेंगे तो इसका परिणाम यही होना है कि हमारे शरीर की कार्यप्रणाली में बाधा पहुँचे, शरीर की स्वाभाविक स्थिति भंग हो और शरीर अस्वाभाविक स्थिति में जा पहुँचे। इसी अस्वाभाविक स्थिति को अस्वस्थता

शरीर रक्षा सर्वोपरि

सर्वमन्यत् परित्यज्य शरीरमनुपालयेत्।

तदभावे हि भावानां सर्वाभावः शरीरिणाम्।।

-चरक संहिता निदान. ६-७

अन्य सभी सांसारिक कार्यों को छोड़ कर पहले शरीर का पालन एवं रक्षण करना चाहिए क्योंकि यदि शरीर का ही अभाव हो गया तो व्यक्ति के लिए समस्त वस्तुओं का अभाव हो जाएगा।

टिप्पणी - आयुर्वेद ने कितनी सटीक बात कही है याने जान है तो जहान है और जान के लिए शरीर का होना ज़रूरी है वरना शरीर ही नष्ट हो गया तो जान कहाँ रह पाएगी? इसलिए शरीर का रक्षण और पोषण सबसे ज़रूरी और सर्वोपरि कार्य सिद्ध होता है वरना आप मरे जग डूबा वाली बात चरितार्थ हो जाती है। हम भी निरोगधाम के माध्यम से आयुर्वेद का यह सन्देश घर-घर पहुँचाने में जुटे हुए हैं ताकि लोग उचित आहार विहार का पालन तथा अनुचित आहार विहार का त्याग करने के लिए राजी हो सकें। वे आप अपने ही शत्रु न बनें बल्कि मित्र बन सकें।

गलत बीमार होना कहते हैं। इस तरह गलत ढंग से आहार-विहार करने वाला खुद बीमारी को निमन्त्रण देता है याने वही कहावत चरितार्थ होती है कि आ रे बैल! मुझे मार!!

जब बीमार हो जाएंगे तो चिकित्सा भी कराना पड़ेगी। चिकित्सा भी उचित, अनुकूल और असरकारक हो यह ज़रूरी है वरना उल्टे लेने के देने पड़ जाते हैं याने उल्टे बांस बरेली को लद जाते हैं। ऐलोपैथिक चिकित्सा पद्धति, जिसका आज सर्वाधिक प्रचलन है, रिएक्शन और साइड इफेक्ट्स करने के अभिशाप से ग्रस्त है गोया जिस मर्ज़ को ठीक करने के लिए दवा खाई जाए वह तो ठीक हो जाए (या कभी कभी नहीं भी हो) पर दूसरे विकार (Complications) पैदा हो जाएं तो ऐसी चिकित्सा से क्या फ़ायदा? चिकित्सा की परिभाषा आयुर्वेद के अनुसार यह है - 'प्रवृत्तिर्धातुसाध्याथा चिकित्सेत्यभिधीयते' (चरक) अर्थात् विकृत हुई धातुओं में साम्यता लाने के उपाय करना चिकित्सा कहाता है। चिकित्सा शब्द 'कित् रोगापनयने' धातु से बना है जिसका अर्थ होता है रोग को दूर करना। अमर कोष नामक ग्रन्थ में भी - 'चिकित्सा रुक्प्रतिक्रिया' से रोग दूर करना ही चिकित्सा का अर्थ बताया गया है। वाग्भट अच्छी चिकित्सा की परिभाषा इस प्रकार से करते हैं -

प्रयोगः शमयेद् व्याधिं योऽन्य व्याधिमुदीरयेत्।

नासौ विशुद्धः शुद्धस्तु शमयेद्यो न कोपयेत्।।

अर्थात् वह चिकित्सा अशुद्ध है जो मूल व्याधि को तो अच्छा कर दे पर अन्य विकार भी पैदा करती हो। जो व्याधि को ठीक करते हुए दूसरे विकार उत्पन्न न करे वही शुद्ध याने अच्छी चिकित्सा है।

ऐसी झंझट से बचने का एक ही उपाय है कि हम ऐसे आहार-विहार और आचार-विचार का ही पालन करें जो हमारे स्वास्थ्य की रक्षा करने और शरीर को निरोग रखने वाला हो। यह तो है अक्लमन्दी और दूरदर्शिता की बात, बाक़ी कुछ लोग खुद ही तो कचरा करते हैं और फिर खुद ही झाड़ू लगाने के लिए विवश हो जाया करते हैं। कचरा अगर ज्यादा ही हो जाए तो फिर दूसरों से झाड़ू लगवाने की नौबत आ जाती है याने फिर घरेलू उपाय काम में नहीं आ पाते और डाक्टर या अस्पताल की शरण लेनी पड़ती है जिससे समय और धन दोनों की ही बर्बादी होती है और शरीर का कबाड़ा होता है सो अलग। जो सब कुछ जानते बूझते भी अनुचित आहार-विहार और नियम-संयम की अवेहलना करते हैं वे प्रज्ञापराधी हैं। ऐसे लोगों को तो कुछ समझाना ही बेकार होता है पर जो जानते नहीं हैं और अनजाने में ही गलत आहार-विहार करते हों उनकी जानकारी के लिए इस स्तम्भ के अन्तर्गत प्रत्येक अंक में ऋतु चर्चा प्रस्तुत की जाती है।

लत ढंग
मारी को
गर्थ होती
मी कराना
ल और
लेने के
को लद
का आज
इफेक्ट्स
मर्ज को
तो ठीक
र दूसरे
तो ऐसी
परिभाषा
गाम्यार्था
कृत हुई
विक्रित्सा
ने धातु
करना।
विक्रित्सा
सा का
त्सा की
येत्।
त्।।
मूल
कार भी
ए दूसरे
विक्रित्सा
पाय है
वार का
ने और
तो है
नी कुछ
र खुद
करते
दूसरों
ने फिर
टर या
समय
शरीर
कुछ
और
पराधी
होता
गलत
लिए
चर्चा

इतनी भूमिका बनाने के बाद अब वर्षा ऋतु में करने योग्य और न करने योग्य याने पथ्य-अपथ्य आहार-विहार के विषय में जानकारी प्रस्तुत करते हैं। वर्षाकाल के हम दो भाग कर सकते हैं- प्रारम्भिक काल और अन्तिम काल। दोनों कालखण्डों की स्थिति में थोड़ा फर्क है इसलिए एक ही ऋतु होते हुए भी इस वर्षाकाल को दो भागों में विभाजित करना आवश्यक भी है और उपयोगी भी।

प्रारम्भिक काल में आहार-विहार

इस ऋतु की विशेष बात ध्यान में रखने योग्य यह है कि वर्षा काल में पाचन शक्ति कमजोर हो जाती है और वात कुपित रहता है इससे अपच और गैस की शिकायत होने की सम्भावना बनी रहती है। प्राकृतिक रूप से वर्षा काल में वात कुपित रहता है और पित्त संचित होता रहता है। वर्षा ऋतु के विषय में आयुर्वेद का कहना है-

आदान दुर्बले देहे पक्ता भवति दुर्बलः।
स वर्षास्वनिलादीनां दूषणैर्बाध्यते पुनः।।
भूबाष्पाग्नेधनस्यन्दात् पाकादम्लजलस्य च।
वर्षावग्निले बले क्षीणे कुप्यन्ति पवनादयः।।
तस्मात् साधारणः सर्वो विधिर्वर्षासु शस्यते।

-चरक संहिता सूत्र. ६-३३/३४

आदान काल में मनुष्यों का शरीर दुर्बल रहता है इससे शरीर में जठराग्नि भी दुर्बल रहती है, इस पर से वर्षा ऋतु के प्रभाव से दूषित हुए वातादि दोषों से दुष्ट हुई जठराग्नि और भी दुर्बल हो जाती है। इस ऋतु में भूमि से गरम भाप निकलने, आकाश से जल बरसने तथा जल का अम्ल-विपाक होने आदि कारणों से जब अग्नि का बल अत्यन्त क्षीण हो जाता है तब वातादि दोष कुपित हो जाते हैं अतः **वर्षाकाल में साधारण रूप से सभी नियमों का पालन करते हुए ही आहार-विहार करना चाहिए।**

साधारणतः सादा, हलका और सुपाच्य आहार, अपनी पाचन शक्ति के अनुकूल मात्रा में, सेवन करना इस ऋतु में बहुत ज़रूरी है ताकि पाचन शक्ति पर बोझ न पड़े और अपच की स्थिति न बनने पाये। अपच नहीं होगी तो कृब्ज भी नहीं होगी और **कृब्ज नहीं होगी तो वात कुपित नहीं हो सकेगा** गोया गैस-टूबल होने की कोई सम्भावना ही नहीं रहेगी। आहार में भारी, देर से पचने वाले जैसे मांसाहार और गरिष्ठ व्यंजन, तले हुए, बासे और रूखे पदार्थ आदि का उपयोग नहीं करना चाहिए। हरी शाक सब्जी बनाने से पहले धो कर साफ़ कर लेना चाहिए ताकि उनमें कोई कीड़ा-कीटाणु आदि छिपे न रह जाए। दालों में पंच कोल साधित छिलके वाली मूंग की दाल का सेवन करना उत्तम और रोग प्रतिरोधी-शक्तिवर्द्धक है।

इन दिनों में मौसमी फलों में आम और

वर्षा ऋतु में

□ गांव कस्बे के निवासी रात को घर के बाहर निकलें तो टार्च और छड़ी लेकर निकलें। वर्षा में रास्तों में कीचड़ और कीड़ा कांटा मिलने पर टार्च और छड़ी उपयोगी रहती है।

□ वर्षा के पानी से भीगने पर तुरन्त कपड़े बदल लें और शरीर को तौलिया से पोंछ डालें। गीले कपड़े देर तक बदन पर न रहने दें।

□ शरीर के जोड़ों वाले स्थानों को सूखा व साफ़ रखें ताकि वहां दाद-खुजली आदि चर्म रोग उत्पन्न न होने पाएं।

□ वर्षा में हर किसी स्थान का पानी न पिएं। साफ़ और शुद्ध जल न मिल सके तो एक कप चाय ठण्डी करके पी लें पर गन्दा पानी न पिएं।

□ वर्षा में चप्पल पहन कर घर से न निकलें। बरसाती जूता या गम बूट पहन कर निकलें ताकि पैर कीचड़ व ज़हरीले जीव-जन्तुओं से सुरक्षित रह सकें।

□ वर्षा ऋतु में नदी में स्नान न करें, अज्ञात जलाशय में न कूदें और ज्यादा देर तक न तैरें। नदी में बाढ़ हो तब नदी में न उतरें।

□ वर्षाकाल में जब आकाश में घटाएं छाई हों तब जुलाब न लें। वर्षा के प्रारम्भिक काल में दूध और अन्तिम काल में छाछ का सेवन न करें।

□ कहावत है कि सई सांझ का मरा रात भर रुलाता है और सई सांझ से शुरू होने वाली बरसात रात भर बरसती है अतः बरसात होने पर शाम को बहुत आवश्यक होने पर ही घर से बाहर निकलें।

□ वर्षा ऋतु में शाम का भोजन हलका और सुपाच्य ही लें। जहां तक हो सके, शाम को भोजन सूर्यास्त से पहले ही कर लिया करें। सूर्य की अनुपस्थिति में जठराग्नि थोड़ी मन्द हो जाती है।

मक्का के भुट्टे विशेष रूप से पैदा होते हैं। आम को चूस कर खाना उत्तम ढंग है। यदि आम का रस (अमरस) निकाल कर सेवन करें तो इसमें उचित मात्रा में दूध मिला कर सेवन करें। मीठा आम बहुत गुणकारी होता है। **खट्टे आम में ये गुण नहीं होते अतः खट्टे आम का सेवन नहीं करना चाहिए।**

मक्का के भुट्टों को एक तो सेक कर खाया जाता है और दूसरे कच्चे भुट्टों को किस कर दाने निकाल कर इसके नाना प्रकार के व्यंजन बनाये जाते हैं जैसे भुट्टों का किस, कचौरी, समोसा और परांठे आदि। भुट्टों को खाने के बाद एक गिलास छाछ पी लेने से भुट्टे हज़म हो जाते हैं। इन दिनों भोजन के साथ १-२ चम्मच शुद्ध शहद खाना हितकारी रहता है। वात कुपित न हो इसके लिए मधुर, अम्ल और लवण रस युक्त पदार्थों का ही सेवन करना चाहिए। सुबह शाम में एक बार छिलके वाली मूंग की दाल भोजन में अवश्य खाना चाहिए। इस दाल को पंचकोल (२० ग्राम मात्रा में) चूर्ण डाल कर बनाना चाहिए। पंचकोल का परिचय अलग से एक लेख में दिया जा रहा है जिसमें

पंचकोल साधित दाल बनाने की विधि प्रस्तुत जा रही है सो वहां पढ़ लें।

वर्षा काल के प्रारम्भिक दिनों में जल शुद्धता का विशेष रूप से ख्याल रखना चाहिए **अशुद्ध जल और अशुद्ध वायु का सेवन कई रोगों को उत्पन्न करने वाला होता है।** नदी, तालाब और झील का ही नहीं, नलों का पानी भी इस ऋतु अशुद्ध हो सकता है। जल को उबाल लेने से अशुद्ध और हलका हो जाता है लिहाज़ा पानी उबाल कर ठण्डा करके सेवन करना निरापद रहता है। यदि पानी नदी या तालाब का हो तब तो उबाल कर ही सेवन करना चाहिए। इससे संक्रामक रोग (Infectious disease) के आक्रमण होने की सम्भावना समाप्त हो जाती है। **गांव कस्बों में शुद्ध जल की उपलब्धि प्रायः दुर्लभ रहती है।** जल बर्तन (मटका या घड़ा) में पीने का पानी रखा जाता हो उसमें थोड़ी सी पिसी फिटकरी और तुलसी की पत्तियां डाल देने से जल शुद्ध हो जाता है। वर्षा काल के प्रथम मास में जल की शुद्धता पर ध्यान रखना तो ज़रूरी है ही, बाद में भी इस मामले में लापरवाही नहीं करना चाहिए।

मानसिक ज्वर

क्रोधात्कम्पः शिरोरुक् च प्रलापोभय शोकजे ।

कामाद् भ्रमोऽरुचिर्दाहो हीनिद्रा धी धृति क्षयः ॥

क्रोध जन्य ज्वर में कम्पन और सिरदर्द होता है। भय और शोकजन्य ज्वर में प्रलाप (व्यर्थ बोलना) होता है। कामज्वर में भ्रम, अरुचि और दाह होते हैं तथा लज्जा, निद्रा, बुद्धि और धैर्य का नाश होता है। इसीलिए नीति में कहा है- 'कामातुराणां भयं न लज्जा' - याने कामान्ध व्यक्ति को न तो किसी का भय होता है और न लज्जा ही आती है।

अन्तिम काल में आहार-विहार

वर्षा ऋतु के अन्तिम काल में मच्छर और कीड़े उत्पन्न हो जाते हैं। बिजली या लालटेन रोशनी के आस पास इन दिनों में छोटे छोटे कीड़ों व पतंगों के झुण्ड के झुण्ड मंडराते रहते

हैं। क्वार मास की तेज़ धूप से गड़्डों, पोखरों और नदी तालाब के किनारों की कीचड़ में पड़ा पानी सूखता व सड़ता है और मच्छर पैदा होते हैं। इन दिनों मच्छरदानी लगा कर सोना चाहिए ताकि मच्छरों से बचाव हो सके और बुखार वगैरह से भी।

इस अन्तिम काल में शरद ऋतु का प्रभाव

आप क्या पी रहे हैं?

स्वास्थ्य के लिए घातक ब्रोमीनेटेड वेजीटेबल ऑइल्स (ब्रोमीनयुक्त वनस्पति तैल) नामक प्रतिबन्धित रसायन का शीतल पेयों में धड़ल्ले से उपयोग निश्चय ही गम्भीर चिन्ता का विषय है। शीतल पेयों में (पायसीकारक के रूप में) प्रयुक्त किये जाने वाले इस रसायन (बी.वी.ओ.) से कैसर जैसी घातक बीमारी हो सकती है। वास्तव में खाद्य अपमिश्रण क़ानून के तहत स्वास्थ्य मन्त्रालय ने १५ अप्रैल १९८८ को ही इस रसायन के उपयोग को प्रतिबन्धित कर दिया था, लेकिन शीतल पेय बनाने वाली कम्पनियां इसका कोई विकल्प तलाश सकें, इस मक़सद से उन्हें दो वर्ष की छूट दी गई थी। छूट की अवधि गत १५ अप्रैल को समाप्त हो गई है, लेकिन बाज़ार में इन रसायन के मिश्रण वाले पेय ही बिक रहे हैं। इस सिलसिले में यह तथ्य निश्चित ही दुर्भाग्यपूर्ण है कि दो साल में भी पेय निर्माता कम्पनियों ने बी.वी.ओ. नामक इस हानिकारक रसायन का कोई विकल्प नहीं खोजा है। इससे यह बात ज़ाहिर हुए बिना नहीं रही है कि सरकार की चेतावनी को निर्माताओं ने गम्भीरता से नहीं लिया है।

स्वास्थ्य मन्त्रालय की विशेषज्ञ समिति द्वारा दी गई जानकारी के मुताबिक़ लिम्का, गोल्ड स्पॉट, केम्पा, ओरेन्ज, टिकलर, ट्रिप जैसे अनेक लोकप्रिय शीतल पेयों में इस हानिकारक रसायन का प्रयोग हो रहा है। विशेषज्ञ समिति ने १२ अप्रैल से प्रतिबन्ध निर्देश को कड़ाई से लागू किये जाने का निर्णय भी लिया है लेकिन ऐसा नहीं लगता कि अभी तक कड़ाई से प्रतिबन्ध को लागू किये जाने की बात व्यवहार में उतर पाई हो।

"ब्रोमीनेटेड वेजीटेबल्स ऑइल्स" के हानिकारक परिणामों को दुनिया भर में गम्भीरता से लिया गया है। यही वजह है कि १२९ मुल्कों में इस रसायन का उपयोग पूरी तरह वर्जित है। यह ज़रूरी है कि इस रसायन पर प्रतिबन्ध के आदेशों का हमारे देश में भी कड़ाई से यथाशीघ्र पालन हो।

- दैनिक नई दुनिया का सम्पादकीय दि. २०-४-९०

टिप्पणी - इन्दौर से प्रकाशित होने वाले प्रतिष्ठित एवं लोकप्रिय दैनिक अखबार 'नई दुनिया' ने अपने सम्पादकीय में - आप क्या पी रहे हैं? - शीर्षक से जो विचार प्रकाशित किये हैं वे समस्त नागरिकों को सचेत करने वाले हैं। इस सूचना को पढ़ कर उन सभी शौकीन और आधुनिकता के दीवाने रसिया लोगों की आंखें खुल जानी चाहिए जो जीभ के गुलाम बने हुए हैं और धुआधार विज्ञापनों से आकर्षित होकर नाना प्रकार के शीतल पेय पीने में अपनी शान समझते हैं। हमें तो इस बात पर आश्चर्य है कि दूरदर्शन बड़े आकर्षक ढंग से इन शीतल पेयों और खाद्य पदार्थों का विज्ञापन भी कर रहा है!

हो जाता है जिससे वर्षा काल में संचित हुआ पित्त कुपित होने लगता है इसलिए इन दिनों में तले हुए, नमकीन तेज़ मिर्च मसालेदार, खटाई युक्त, अण्डा-मांस-शराब आदि पित्त कुपित करने वाले पदार्थों का सेवन नहीं करना चाहिए। मच्छरों से बचाव करने का एक उपाय बलसारा कम्पनी का बना 'ओडोमास आइन्टमेन्ट' का प्रयोग करना भी है। इस आइन्टमेन्ट (मल्हम) को शरीर की त्वचा पर लगाने से मच्छर पास नहीं फटक पाते। यह आइन्टमेन्ट ट्यूब के रूप में जनरल स्टोर्स पर मिलता है। इन दिनों पसीने के कारण त्वचा रोग, घमौरियां, खाज-खुजली आदि व्याधियां हो जाती हैं। बगलों और गुप्तांग के आसपास के बाल साफ़ कर के इन अंगों को सूखा व स्वच्छ रखना चाहिए। त्वचा रोग खुजली दाद के लिए आयुर्वेदिक सोमराजी तैल और एलोपैथिक दवा 'केडिला लेबोरेट्रीज़' की बनी 'डेक्सोक्विन आइन्टमेन्ट' अच्छी गुणकारी दवाइयां हैं। सारे शरीर में खुजली चलती हो तो पार्क डेविस द्वारा निर्मित 'केलेडिल लोशन' या एस.के.एफ. का बना 'प्रेग्मेटार आइन्टमेन्ट' का प्रयोग करने से आराम हो जाता है।

ऋतु के अनुसार रसायन के रूप में बड़ी हरड़ का सेवन करने वालों को वर्षा ऋतु में बड़ी हरड़ का चूर्ण और सेन्धा नमक सम मात्रा में मिला कर १ या २ (छोटा) चम्मच मात्रा में ठण्डे पानी के साथ प्रातः काल सेवन करना चाहिए। जब शरद ऋतु शुरू हो जाए तब सेन्धा नमक न लेकर बराबर मात्रा में शक्कर मिला कर हरड़ का चूर्ण सेवन करना चाहिए। यह प्रयोग रसायन का काम करता है और- 'स्वस्थस्योर्जस्करं यत्तु तद् वृष्यं तद्रसायनम्' के अनुसार जो पदार्थ स्वस्थ व्यक्ति के ओज को बढ़ाए और पुष्टि प्रदान करे उसे रसायन कहते हैं। रसायन की सामान्य परिभाषा यह है कि जो द्रव्य जग (बुढ़ापा) और व्याधियों के आक्रमण से रक्षा करे उसे रसायन कहते हैं। हरड़ इसी प्रकार का अत्यन्त गुणकारी पदार्थ है।

वर्षाकाल में रात्रि भोजन, दिन में सोना, रात्रि जागरण, अति आहार, अति परिश्रम, अति व्यायाम तथा स्त्री-सहवास में अति करना हानिकारक होने से वर्जित किया गया है। वर्षा के जल में ढेर तक भीगना, ओस में (खुले आकाश तले) सोना और जब आकाश में बादल छाये हों तब जुलाब लेना भी वर्जित किया है अतः ये सभी काम वर्षाकाल में नहीं करना चाहिए।

गुरु

गुकारस्त्वस्थकारः स्यात् रेफस्तस्य निवर्तकः ।

अज्ञान निवर्तकत्वात् गुरुरित्यभिधीयते ॥

'गु' का अर्थ है अन्धकार और अज्ञान तथा 'रु' का अर्थ है हटाने वाला। जो अज्ञान रूपी अन्धकार को हटाता है उसे ही 'गुरु' कहते हैं।

जामुन

जामुन एक प्रकार से उपेक्षित सा फल है जिसे बहुत कम खाया जाता है जबकि यह भी बहुत गुणकारी फल है। खासतौर से इस आधुनिक युग में जो लोग डायबिटीज़ याने मधुमेह रोग से ग्रस्त हैं उनके लिए जामुन का सेवन बहुत ज़रूरी व उपयोगी सिद्ध हुआ है। इस विषय में उपयोगी विवरण इस लेख में पढ़िए।

जामुन एक गुणकारी फल होते हुए भी बहुत कम-सेवन किया जाता है। शायद इसका कसैला स्वाद होना एक कारण हो जिसकी वजह से इसे खाना पसन्द नहीं किया जाता हो, बहरहाल यह एक गुणकारी फल अवश्य है। भाव प्रकाश निघण्टु में लिखा है-

राज जम्बूफलं स्वादु विष्टम्भि गुरु रोचनम्।
जंबूः संग्राहिणी रूक्षा कफ पित्तास्रदाहजित्।।

भाषा भेद से नाम भेद - सं.- राज जम्बू।
हि.- बड़ी जामुन, छोटी जामुन। म.- जाम्बुल। गु.-
जंबू। बं.- बड़जाम, कालजाम। क.- दोहुनिरतु।
तै.- नोडु। ता.- शंबु, नावल। मल.- नवल।
फ्रा.-जामन। इ.-जम्बुल ट्री (Jambul Tree).
लै.- युजनिया जाम्बोलेना (Eugenia
Jambolana).

गुण - जामुन बड़ी और छोटी दो प्रकार की होती है। बड़ी जामुन स्वादिष्ट, विष्टम्भी, भारी और रुचिकारी होती है। छोटी जामुन ग्राही, रूखी और कफ, पित्त, रुधिरविकार तथा दाह का शमन करने वाली होती है। इसकी गुठली मलरोधक और मधुमेह को नष्ट करने वाली होती है। स्वाद में यह कसैली और जीभ को रूखा करने वाली होती है।

परिचय - जामुन सारे भारत में उत्पन्न होती है और सभी इसे जानते पहचानते हैं। इसका वृक्ष आम के पेड़ के बराबर ऊंचा और विशाल होता है तथा पत्ते भी आम के पत्ते जैसे होते हैं। इसमें अप्रैल से जून मास के बीच फूल और जून जुलाई में फल लगते हैं। वर्षाकाल में पूरे समय यह फल उपलब्ध रहता है। बड़ी जामुन की अपेक्षा छोटी जामुन में गूदा कम होता है।

उपयोग - इसका स्वाद कसैला और तूरा होता है इसे खाते-खाते जीभ में एक प्रकार का खुदरापन सा आ जाता है और जीभ में ऐंठन सी होने लगती है शायद इसीलिए अन्य फलों की तुलना में इसे कम ही खाया जाता है। नमक के

साथ खाने से इसका स्वाद सुधर जाता है।

फल के तौर पर इसे यदा कदा खाते रहने से रक्तविकार तथा फोड़े-फुंसियां होना बन्द होता है। इसके पत्तों की राख से दन्त मंजन करने से दांत व मसूदे मजबूत होते हैं। इसके ताजे नम्र पत्तों को पानी में पीस कर, इसके रस को पानी सहित छान कर कुल्ले व गरारे करने से मुँह के छालों में बहुत आराम होता है। एक पाव गो-दुग्ध में इसके ताजे नम्र पत्तों को घोंट पीस छान कर प्रतिदिन सुबह कुछ दिन तक पीने से खूनी बवासीर में आराम होता है और खून गिरना बन्द होता है।

जामुन का शर्बत पीने से उल्टी, जी मचलाना, खूनी दस्त और खूनी बवासीर में लाभ होता है। नये जूते पहनने से पांव में छाला या जख्म हो जाए तो जामुन की गुठली को पानी में घिस कर लगाने से घाव ठीक हो जाता है। जामुन में लौह तत्व

पाया जाता है जो सौम्य और सुपाच्य होता है इसके सेवन से शरीर में लौह तत्व की पूर्ति है। इसकी गुठली और आम की गुठली सुखा कूट पी कर महीन चूर्ण करके, ३ ग्राम चूर्ण के साथ फांकने से आमातिसार (आंव युक्त पदार्थ) ठीक होता है।

जामुन और मधुमेह

देश-विदेश के चिकित्साशास्त्रियों वैज्ञानिकों ने, अनेक परीक्षण करने पर, जामुन गुठली को मधुमेह (Diabetes) रोग को करने में बहुत गुणकारी पाया है। इसकी गुठली को पत्ते और छाल सभी गुणकारी हैं। इसकी गुठली को कूट पीस कर महीन चूर्ण करके शीशी में भर कर रखें। सुबह शाम १-२ ग्राम मात्रा में यह ताजे पानी के साथ फांकने से कुछ दिनों में पेशाब में शक्कर आना बन्द हो जाता है। **मीठे पत्ते चावल, आलू और मीठे फल - इनका सेवन रख कर यह प्रयोग करना चाहिए।** मधुमेह रोगी को पहले अपने पेशाब की जांच करा चाहिए और फिर इसका सेवन शुरू करना चाहिए। १५-१५ दिन में पेशाब की जांच कराते चाहिए। जब पेशाब में शक्कर आना बन्द हो तब इस प्रयोग को बन्द कर देना चाहिए। जामुन का सिरका बाज़ार में पंसारी या अचार बेचने वाले दूकान पर मिलता है। भोजन के बाद १ चम्मच सिरका सुबह शाम कुछ दिन तक पीने से व्याधियां नष्ट हो जाती हैं। **इसके फल को उम्र मात्रा में खाते रहना स्वास्थ्यक्षक सिद्ध होता**

बोध कथा

यूं भाषण देना एक कला है और जो इस कला में कुशल होते हैं, विद्वान और अनुभवी होते हैं वे ऐसा ओजस्वी भाषण देते हैं कि सुनने वाले मन्त्र-मुग्ध हो जाते हैं। लेकिन भाषण सिर्फ हवाबाज़ी करने वाला न हो बल्कि शिक्षाप्रद हो, सुभाषित हो और सारगर्भित हो यह ज़रूरी है। आज ज्यादातर भाषण ऐसे सुनने को मिलते हैं जैसे बोलने की भड़ांस निकाल रहे हों। जो बोलना शुरू करते हैं तो रुकने का नाम ही नहीं लेते। ज्यादा बोलने की अपेक्षा कम बोलना अच्छा है बशर्ते वह सारगर्भित हो, युक्ति संगत हो। और बेकार बोलने से तो न बोलना ही अच्छा है।

वायुयान के आविष्कारक आलिवर राइट और बिलवर राइट दो भाई थे। उनका सार्वजनिक सम्मान करने के लिए एक भव्य आयोजन किया गया और उनसे दो शब्द बोलने के लिए कहा गया। दोनों भाई महान वैज्ञानिक और कुशल इंजीनियर अवश्य थे पर भाषण देना बिल्कुल नहीं जानते थे सो बेचारे बड़े संकोच में पड़ गये। बहुत आग्रह किये जाने पर बड़े भाई उठे और माइक पर आकर बोले कि भाषण देने का काम मेरे छोटे भाई ही किया करते हैं सो मेरी तरफ से वही आपको कुछ कहेंगे। इतना कह कर वे अपनी सीट पर जा बैठे तो मजबूरन छोटे भाई को उठना पड़ा। वे माइक पर आये और बोले-लेडीज एण्ड जेण्टलमेन आपने बड़े भाई साहब का सारगर्भित भाषण सुना। अब कुछ और कहने की गुंजाइश नहीं है अतः आप सबको हार्दिक धन्यवाद देते हुए मैं अपना भाषण यहीं समाप्त करता हूँ।

मालिश के लाभ

गत अंक में आप मालिश के लाभों से सम्बन्धित प्रारम्भिक विवरण पढ़ चुके हैं। अब इसी क्रम में आगे विवरण प्रस्तुत है।

जैसे किसी भी वस्तु को 'मालिश' चमकीला, चिकना और आकर्षक बना देती है, उसी प्रकार मालिश त्वचा को चमकीला, चिकना और आकर्षक बनाती ही है साथ ही शरीर को कई लाभ भी प्राप्ति है। साधारण तौर पर शरीर पर तैल लगा मसलना मालिश करना है पर मालिश करने खास पद्धतियाँ भी हैं। पाठकों की जानकारी के लिए यहां इन पद्धतियों का विवरण प्रस्तुत किया गया है। इन पद्धतियों से मालिश करने के कारण लाभ अलग अलग हैं। इन पद्धतियों में से जो भी एक पद्धति का चुनाव आवश्यकता एवं योगिता के अनुसार किया जाना चाहिए।

मोटे तौर पर मालिश ७ प्रकार से की जाती है-

- (१) तैल द्वारा मालिश (२) सूखी मालिश
- (३) पाँव से मालिश (४) ठण्डी मालिश (५) ठण्डी मालिश (६) पाउडर से मालिश और
- (७) बिजली से मालिश।

आज के व्यस्त और भाग दौड़ भरे जीवन में मालिश करने करने के लिए समय मिलना मुश्किल होगा, यह बात समस्या के रूप में सामने आ सकती है। हम इसके जवाब में यह कहना चाहेंगे कि आज के व्यस्त और भाग दौड़ भरे जीवन के कारण ही शरीर और स्वास्थ्य की जो अवहेलना हम कर रहे हैं उसकी पूर्ति के लिए ही मालिश करना ज़रूरी है। रोज़ाना कर सकें तो क्या कहने वरना छुट्टी के दिन ही इसे एक बहुत ज़रूरी काम समझ कर करना होगा। क्यों करना होगा इसे ज़रा समझ लें।

ग्रामीण जीवन की बात छोड़ दें तो शहरी और महानगरीय जीवन वास्तव में बहुत व्यस्त और दौड़ धूप वाला हो गया है इसमें कोई शक नहीं। नियम और सिद्धान्तों की बातें सिर्फ़ कहने सुनने भर की रह गई हैं इनका पालन कर कौन पाता है? जो बहुत धन सम्पन्न हैं वे ऐशो आराम और

भोगविलास में डूबे रहते हैं, देर रात तक जागते हैं और सुबह देर तक सोये रहते हैं। उनके देर तक जागने का कारण क्लब, डिनर पार्टी, व्यवसाय की व्यस्तता, सामाजिक कार्य या मनोरंजन के कार्यक्रम आदि कुछ भी हों पर यह सच है कि अधिकांश लोग आमतौर पर आधी रात तक तो जागते ही हैं। **दर असल यह 'निशाचर-सभ्यता' का युग है जिसका आयात पश्चिमी सभ्यता के रूप में विदेशों से हुआ है** जहाँ नाइट क्लब आमतौर पर पाये जाते हैं।

जो मध्यम वर्गीय, श्रमजीवी, मजदूर पेशा हैं वे कामकाज में उलझे रहते हैं और देर रात को सो पाते हैं। इनकी अपनी मजबूरियाँ हैं जिनके कारण वे शरीर और स्वास्थ्य पर ध्यान नहीं दे पाते। **जिस शरीर से हम सारे कामकाज करते हैं उसको स्वस्थ और निरोग रखने की हम तब तक परवाह नहीं करते जब तक यह बेचारा रोग-ग्रस्त न हो जाय, बल्कि कई तो रोगग्रस्त हो जाने पर भी लापरवाही और बदपरहेजी करना बन्द नहीं करते।**

यह बड़े दुःख और आश्चर्य की बात है कि हम भौतिक, आर्थिक, सामाजिक, बौद्धिक और वैज्ञानिक रूप से जितने उन्नत हुए हैं **शारीरिक और स्वास्थ्य गत दृष्टि से उतने ही कमज़ोर और रोगग्रस्त हो गये हैं।** मिसाल के लिए प्राइवेट दवाखानों और सरकारी अस्पतालों में भीड़ देख लीजिए। और ऐसा इसलिए होता है कि मजबूरी कह लीजिए या लापरवाही, **दरअसल हम बीमार पड़ने के लिए खुद राज़ी हैं, खुद ही बीमारियों को निमन्त्रण देते हैं।** आप कहेंगे कि यह क्या बात हुई? कोई भी व्यक्ति यह भला क्यों चाहेगा कि वह बीमार पड़े? हमारा कहना यह है कि यदि कोई बीमार पड़ना नहीं चाहता तो फिर ऐसा आचरण और आहार विहार क्यों करता है कि शरीर अस्वस्थ, कमज़ोर और रोग-ग्रस्त हो जाए? आप कहेंगे कि हमारी कई मजबूरियाँ हैं जिनके कारण हम स्वास्थ्य नियमों का पालन नहीं कर पाते। हमारा कहना है कि **आप बहाना बना रहे हैं। दरअसल आप करना चाहते हैं नहीं और जैसी धक रही है वैसी धका रहे हैं।** आप खुद अपने मालिक नहीं हैं, मन के राजा नहीं बल्कि मन के और आदतों के गुलाम हैं। आपकी ज़िन्दगी की गाड़ी की बागडोर आपके हाथों में नहीं है। इसका स्टेयरिंग आपके हाथ में नहीं, बल्कि आपके मन रूपी ड्राइवर के हाथों में है और ड्राइवर आपके कहने में नहीं चलता बल्कि आप ड्राइवर का कहना मानने को मजबूर हैं तो **आपकी गाड़ी ठीक रास्ते पर कैसे चल सकती है? पर आपकी इसकी कोई परवाह नहीं।** आप यह सोचकर मन समझा लेते हैं कि रोग हो भी गया तो ठीक करने के लिए इतने सारे डाक्टर जो हैं, दवा ले लेंगे और ठीक हो जाएंगे।

तो आप व्यस्त होने से या किसी मजबूरी से स्वास्थ्य रक्षा के सारे नियमों का पालन न भी

बच्चों की मालिश

(१) बच्चों की मालिश धूप में लिटा कर करना चाहिए ताकि उनके खुले बदन को सूर्य की किरणों से 'विटामिन डी' सीधा प्राप्त हो सके। इससे उनकी त्वचा विकार रहित और हड्डी मज़बूत होगी।

(२) कमज़ोर, अविकसित शरीर वाले और किसी रोग से उठ कर दुबले हुए बच्चों की मालिश कांड लिवर आइल या बादाम के तैल से करना लाभप्रद रहता है।

(३) बच्चे की मालिश किसी अन्य स्त्री या आया वगैरह से न करवा कर माता को स्वयं ही करना चाहिए। माँ की ममता और बच्चे के प्रति मंगलकारी भावना का बच्चे पर पूरा प्रभाव पड़ता है और मालिश भी उचित व सुरक्षित ढंग से होती है। किसी रोग विशेष की स्थिति हो तो बात अलग है।

(४) बच्चों की मालिश शुद्ध घी या मक्खन से की जानी चाहिए। यदि गाय का घी या मक्खन हो तो क्या कहने। जैतून के तैल से भी मालिश की जा सकती है। यह सब न हो सके तो सरसों या नारियल के तैल से ही मालिश की जा सकती है।

(५) बच्चों की मालिश कोमलता से, हल्के दबाव से करना चाहिए और जोड़ के स्थानों पर गोल गोल हाथ चला कर चारों तरफ़ मालिश करना चाहिए। अंग को ५-१० बार चला कर जोड़ को व्यायाम दें। इससे जोड़ों में आई अकड़न ठीक होती है और जोड़ों में इकट्ठा हुआ विकार शिराओं में पहुँच कर हृदय तक जा पहुँचता है ताकि शुद्ध हो सके। नवजात शिशु की मालिश लोई द्वारा कम से कम ४० दिन तक अवश्य की जानी चाहिए। छः माह तक की जा सके तो सर्वोत्तम होगा।

जागते हैं
क देर तक
वसाय की
कार्यक्रम
अधिकांश
जागते ही
का युग है
मे विदेशों
पे जाते हैं।
जड़ूर पेशा
र रात को
हैं जिनके
में दे पाते।
हैं उसको
क परवाह
स्त न हो
पर भी
करते।
गत है कि
डक और
रिक और
रोगग्रस्त
बानों और
और ऐसा
जिए या
के लिए
न्तन देते
कोई भी
गार पड़े?
पर पड़ना
पर आहार
कमजोर
हमारी
नियमों
के आप
ग चाहते
रहे हैं।
जा नहीं
आपकी
में नहीं
बल्कि
डाइवर
ड्रायवर
नी गाड़ी
आपको
कर मन
फ करने
गे और
मजबूरी
न भी

कठिनाई का सामना करना पड़ेगा। आयुर्वेद ने चिकित्सा का सार सूत्र बताते हुए कहा है कि साध्य रोगों (Curable diseases) की ही चिकित्सा बताई जा सकती है 'साधनं न त्वसाध्यानां व्याधीना मुपदिश्यते' (चरक) के अनुसार असाध्य रोगों की चिकित्सा का उपदेश नहीं किया जाता।

आयुर्वेद ने जीवन और स्वास्थ्य की ही नहीं बल्कि मृत्यु और असाध्य स्थिति की भी चर्चा की है जिसे 'अरिष्ट' कहा है और 'ध्रुवं त्वरिष्टे मरणम्' के अनुसार नियत अरिष्ट के लक्षण प्रकट हो जाएं तो रोगी की मृत्यु निश्चित है। हमें आहार विहार के मामले में इतने लापरवाह और अज्ञान नहीं रहना चाहिए कि हम न सिर्फ बीमार ही पड़ जाएं बल्कि हमारी बीमारी और शारीरिक स्थिति असाध्य (Uncurable Stage) स्थिति में जा पहुंचे। यह सब कैसे और क्यों होता है इस बारे में एक गूढ़ रहस्य की बात आपको सरल ढंग से बताये देते हैं। जरा ध्यान दें!

प्रकृति का एक नियम जान लें कि गुण का शमन होने पर गुणी शान्त हो जाता है। गुण आधेय (आश्रय) होता है और गुणी आधार (आश्रयी) होता है। सामान्यतः यह नियम है कि आश्रय के नाश से आश्रयी का नाश हो जाता है और आश्रयी के नाश से आश्रय का नाश हो जाता है। इस नियम के अनुसार जब वात या पित्त या कफ में से किसी के भी गुण (आश्रय) विपरीत गुणों वाले द्रव्य के सेवन से नष्ट हो जाते हैं तब उन गुणों का आश्रयी (वातादि कोई भी एक) भी नष्ट (शान्त) हो जाता है। जैसे अग्नि जब जलती है तब उष्णता और प्रकाश देती है यह अग्नि का गुण है। जब अग्नि (पित्त) के विपरीत गुण वाला जल (कफ) अग्नि को शान्त कर देता है तब उष्णता और प्रकाश भी शान्त (नष्ट) हो जाते हैं। ऐसा ही नियम वात, पित्त और कफ के मामले में काम करता है।

हम जो आहार एवं औषधि के द्रव्य लेते हैं वे पंचभौतिक (अग्नि, जल, वायु, पृथ्वी और आकाश- ये पांच महाभूत हैं) होते हैं और हमारा शरीर भी पंचमहाभूतों से मिल कर बना है। वात, पित्त और कफ की उत्पत्ति भी इन्हीं पंचमहाभूतों से हुई है। आहार और औषधि वाले द्रव्यों में, जिस दोष (वातादि) के समान गुण होंगे, उस दोष की शरीर में वृद्धि हो जाएगी और जिस दोष के विपरीत गुण होंगे उस दोष के गुणों का नाश (शमन) हो जाएगा लिहाजा वह दोष भी शान्त हो जाएगा। इसी नियम पर आधारित यह 'चिकित्सा-सूत्र' आयुर्वेद ने बताया है-

विपरीत गुणैर्देशमात्राकालोपपादितैः।

धैषजैर्विनिवर्तन्तेविकाराः साध्यसंमताः।।

अर्थात् जब देश (भूमि या शरीर), मात्रा (समुचित मात्रा जो आयु, बल, शरीर, अग्नि,

क्या आप बेरोज़गार हैं?

यदि आप बेरोज़गार हैं और रोज़गार करना चाहते हैं अथवा अपने फ़ालतु समय का सदुपयोग कर कुछ आय कमाना चाहते हैं तो निम्नलिखित सुझाव पर अमल करें-

आप इस अत्यन्त हितकारी, सात्विक विचारों वाली, ज्ञानवर्द्धक, परिवार के छोटे-बड़े सदस्य के लिए उपयोगी एवं स्वास्थ्यरक्षक पत्रिका निरोगधाम की बिक्री एवं प्रसार का कार्य कर, मानवमात्र की सेवा और भलाई करते हुए धनार्जन भी कर सकते हैं। इस कार्य के लिए आप निरोगधाम के एक अंक की कम से कम दस प्रति का आर्डर और ६४/-रु. का मनी आर्डर या 'निरोगधाम' नाम से ड्राफ्ट बनवाकर कर भेज दें। हम अपने डाक खर्च पर रजिस्टर्ड डाक से दस प्रति आपको तुरन्त भेज देंगे। धीरे-धीरे मांग के अनुसार प्रतियों की संख्या बढ़ाते जाएं। कृपया ध्यान रखें कि हर बार कम से कम दस प्रति का आर्डर देना और एडवांस पेमेन्ट आर्डर के साथ भेजना अनिवार्य है। वी.पी. से भेजने के लिए न लिखें। पुराने अंक मंगाना चाहें तो पहले पत्र भेज कर पुराने अंकों की उपलब्धि के विषय में हमसे पूछताछ कर लें।

सात्व्य आदि के अनुकूल हो) और काल के विपरीत गुण वाले (हेतु और व्याधि से विपरीत) औषध का प्रयोग युक्तिपूर्वक किया जाता है तब साध्य रोग नष्ट हो जाते हैं।

हमारा आहार-विहार ऐसा होना चाहिए जो किसी भी दोष की वृद्धि याने प्रकोप करने वाला न हो और बढ़े हुए दोष का शमन करने वाला हो।

यही दो मोटी बातें समझाने के लिए यह दो प्रस्तुत किये गये हैं क्योंकि 'रोगस्तु दोष वैषम्य' अनुसार इन दोषों का विषम होना ही बीमारी उठाने वाला काम है। बीमार होने से बचने के हमें इन बातों को ध्यान में रख कर उ आहार-विहार करना चाहिए, यही आयुर्वेद उपदेश है। (क्रम

बोध कथा

जैसा खाएं अन्न! वैसा होय मन!!

हमारे आहार-विहार का असर हमारे तन पर ही नहीं बल्कि मन पर भी पड़ता है और बुद्धि पर भी, इसीलिए हमारे शास्त्रों ने आहार-विहार के उचित पालन पर बहुत जोर दिया है। आहार शुद्ध होगा तो ही हम स्वस्थ रह सकेंगे। छान्दोग्य उपनिषद में कहा है-'आहार शुद्धौ सत्वशुद्धिः सत्वशुद्धौ ध्रुवा स्मृतिः'-अर्थात् आहार शुद्ध होने पर शरीर की रस रक्त आदि सप्त धातुएं शुद्ध रहती हैं और अन्तः करण निर्मल रहता है जिससे स्मरण शक्ति अच्छी रहती है। हम जैसा अन्न खाते हैं वैसा हमारा मन भी हो जाता है। हमारे आहार-विहार का प्रभाव हमारे अन्नमय कोश, प्राणमय कोश और मनोमय कोश पर पड़ता है और वैसी ही मनोवृत्ति का निर्माण करता रहता है। महाभारत का एक प्रसंग प्रस्तुत है।

भीष्म पितामह अर्जुन के बाणों से घायल होकर महाभारत युद्ध समाप्त होने तक युद्ध भूमि में शरशय्या पर लेटे रहे थे। युद्ध समाप्त होने के बाद जब सूर्य उत्तरायण हुआ तब उन्होंने शरीर छोड़ा था क्योंकि उन्हें 'इच्छा मृत्यु' का वरदान प्राप्त था। राज परिवार के सदस्य उनसे मिलने आते रहते थे। एक दिन वे धर्मोपदेश दे रहे थे तब अनेक श्रोताओं में द्रौपदी सहित पाण्डव भी उपस्थित थे।

द्रौपदी ने पूछा-पितामह! मेरी एक जिज्ञासा है यदि आप अनुमति दें तो प्रस्तुत करूं? भीष्म पितामह बोले-अवश्य पूछो पुत्री। द्रौपदी संकोच के साथ बोली-इस समय आप धर्मोपदेश दे रहे हैं लेकिन भरी सभा में जब मेरा वस्त्र हरण कर एक नारी का अपमान किया जा रहा था तब आप भी वहां उपस्थित थे पर आप सब कुछ चुपचाप देखते रहे। तब आपका धर्मज्ञान कहां चला गया था? भीष्म पितामह बोले-तुम्हारी जिज्ञासा ठीक ही है पुत्री। उस समय मैं कौरवों का पापमय अन्न खाता था। उस अन्न का प्रभाव मेरे रक्त में व्याप्त था, मेरे मन पर व्याप्त था सो मैं चाह कर भी उनका विरोध न कर सका था, धर्म की बात न कह सका था पर अर्जुन के बाणों से मेरे शरीर पर जो घाव हुए हैं उन घावों से वह पाप से प्रभावित रक्त बह कर निकल चुका है और अब मैं धर्म की बात कहने योग्य हो गया हूं इसलिए धर्म का उपदेश कर रहा हूं।

वैद्यराज पं. नरोत्तम मिश्र

यह कथामाला, इसमें वर्णित घटनाएं, सभी पात्र और इस कथा के नायक वैद्यराज पं. नरोत्तमजी मिश्र सभी कुछ काल्पनिक हैं और किसी भी जीवित अथवा मृत व्यक्ति एवं घटना से इस कथामाला का तनिक भी सम्बन्ध नहीं है। कई पाठक एवं पाठिकाएं वैद्यराज पं. नरोत्तम मिश्र को एक जीवित एवं वास्तविक व्यक्ति समझ कर हमें पत्र लिखते हुए उनका पता पूछा करते हैं जबकि वैद्यराज हमारी कल्पना पर आधारित एक आदर्श वैद्य के प्रतीक मात्र हैं। किसी एक रोग के निदान, लक्षण, चिकित्सा तथा स्वास्थ्य और पथ्य-अपथ्य के विषय में रोचक, सरल और नाटकीय ढंग से विवरण प्रस्तुत करने के लिए हम यह कथा माला प्रस्तुत कर रहे हैं। हमें प्रसन्नता है कि पाठक-वर्ग ने इस कथामाला को बहुत पसन्द किया है और इस विषय में प्रशंसा से युक्त पत्र हमें मिला करते हैं। कथा कहानी की शैली के अनुसार इसमें कहानी अंग अधिक और चिकित्सा अंग कम रखा जाता है ताकि रोचकता बनी रहे।

आज वैद्यराज की हवेली मेहमानों से भरी थी और इन मेहमानों की उपस्थिति का कारण उत्सव, किसी के विवाह का समारोह या अन्य आयोजन का होना नहीं था बल्कि इसका एक कारण था वैद्यराज पं. नरोत्तम मिश्र का छोटा डॉ. हर्षोत्तम, जो अपनी जर्मन पत्नी शर्मिष्ठा (दो पुत्रों के साथ छुट्टियां मनाने के लिए जर्मनी दो माह के लिए भारत आया हुआ था।

निरोगधाम के नियमित पाठक-गण गत जनवरी ८५ अंक (अभी गत अप्रैल ९० अंक) में हर्षोत्तम का जीवन परिचय प्राप्त कर ही चुके हैं। नये पाठकों की जानकारी के लिए संक्षेप में इतना विवरण देना जरूरी है कि हर्षोत्तम वैद्यराज का छोटा पुत्र हैं जो आज से १० वर्ष पूर्व जर्मनी की एक यूनिवर्सिटी में संस्कृत का लेक्चरर नियुक्त होकर जर्मनी चला गया था। अपने पिता की तरह

इस अंक की कथा

वर्षाकाल में पाचन शक्ति की दुर्बलता और वायु प्रकोप के कारण प्रायः अतिसार, आमालिसार, प्रवाहिका जैसे उदर रोगों से अधिकतर लोग ग्रस्त हुआ करते हैं। जो लोग पहले से ही इनमें से किसी व्याधि से ग्रस्त रहते हैं, विशेषकर 'अमेबिक डिसेंट्री' या 'अमेबाइसिस' रोग से ग्रस्त रहने वालों को, वर्षाकाल में कष्ट बढ़ जाता है। जुलाई ८५ वाले वर्षा ऋतु अंक में प्रकाशित इस कथा माला की १६ वीं कथा में हमने इन व्याधियों की गुणकारी और लाभप्रद सिद्ध होने वाली चिकित्सा का विवरण प्रस्तुत किया था। पांच वर्ष बाद नये पाठकों की जानकारी के लिए यह विवरण पुनः प्रस्तुत कर रहे हैं। इस कथा को पुनः प्रकाशित करने का एक कारण और भी है।

प्रौढ़ पाठक-पाठिकाओं ने पत्र भेज कर आग्रह किया था कि वर्ष ८९ के चारों अंकों में युवा-वर्ग से सम्बन्धित कथाएं प्रकाशित की गई हैं तो वर्ष ९० में प्रौढ़ वर्ग से सम्बन्धित कथाएं प्रस्तुत की जाएं। इस आग्रह को मान कर जनवरी अंक से जो नया सिलसिला शुरू किया था, यह तीसरी कथा उसी क्रम में है। कथा माला की इस कड़ी को प्रस्तुत करना आवश्यक हो जाने से (जुलाई ८५ अंक में प्रकाशित) इस कथा को पुनः प्रस्तुत कर रहे हैं। हमारी नीति है कि कथा के माध्यम से रोग के निदान, चिकित्सा और पथ्य-अपथ्य की चर्चा करने के साथ ही किसी अन्य पहलु पर भी शिक्षाप्रद, ज्ञानवर्द्धक एवं उपयोगी विवरण प्रस्तुत किया करें। गत अप्रैल अंक में आपने वैद्यराज का भाषण पढ़ा था, अब इस अंक में उनके सुपुत्र डॉ. हर्षोत्तम मिश्र का ओजस्वी भाषण पढ़िए जिसमें भारतीय संस्कृति की गौरवशाली परम्परा और गुणवत्ता का विश्व पर क्या प्रभाव है, इस पहलु पर प्रकाश डाला गया है।

हर्षोत्तम भी अत्यन्त आकर्षक और तेजस्वी व्यक्तित्व का सुदर्शन पुरुष होने के साथ ही बहुत ही कुशाय बुद्धि, मेधावी, कुशल वक्ता और अनेक विषयों का जानकार था। धर्म, संस्कृति, दर्शन, मनोविज्ञान और नीतिशास्त्र का ज्ञान तो उसे मानो जन्म से ही घुट्टी के साथ मिलता रहा था। जर्मनी पहुंच कर अपने मिलनसार स्वभाव, प्रभावशाली व्यक्तित्व और प्रखर बुद्धि के बल पर वह उन्नति करता हुआ संस्कृत विभाग के अध्यक्ष (हेड ऑफ द डिपार्टमेंट) पद तक जा पहुंचा। उसने शीघ्र ही जर्मन भाषा का अच्छा ज्ञान प्राप्त कर लिया और संस्कृत के कई ग्रन्थों का जर्मन भाषा में अनुवाद कर जर्मनी के साहित्यिक जगत में प्रतिष्ठित स्थान प्राप्त तो किया ही, साथ ही भारतीय दर्शन व साहित्य को जर्मनी में प्रस्तुत और प्रसारित करने में भी काफी सफल रहा। उसी यूनिवर्सिटी में लायब्रेरियन पद पर कार्य करने वाली एक सुन्दर युवती एलिजाबेथ से उसने विवाह कर लिया। कुमारी एलिजाबेथ के पिता डा. एलबर्ट यूनिवर्सिटी में संस्कृत विभाग के अध्यक्ष थे। दोनों पिता पुत्री भारत और भारतीय संस्कृति से बहुत प्रभावित थे, इतने में भारत से हर्षोत्तम वहां पहुंचा, इनसे मिला और जल्दी ही एलिजाबेथ के परिवार में घुल-मिल गया। बाद में दोनों की सहमति व स्वीकृति से वे विवाह सूत्र में बंध गये। विवाह के लिए एलबर्ट-परिवार सहित हर्षोत्तम भारत आया और वैदिक रीति से विवाह संस्कार सम्पन्न हुआ। वैद्यराज ने बहू का नाम 'शर्मिष्ठा' रख दिया। यह था हर्षोत्तम का संक्षिप्त परिचय, जो गत जनवरी में अपनी मां शारदा देवी, पत्नी शर्मिष्ठा और दोनों पुत्रों के साथ २ माह की छुट्टी लेकर भारत आया हुआ था। परसों बम्बई से उसे जर्मनी के लिए फ्लाइट पकड़नी थी। इसी बीच एक कार्यक्रम और बन गया।

हुआ यह कि महानगर के एक आयुर्वेदिक महाविद्यालय एवं चिकित्सालय की ओर से कुछ लोगों का दल वैद्यराज के पास महाविद्यालय के वार्षिक स्नेह सम्मेलन में मुख्य अतिथि के रूप में सम्मिलित होने के लिए निमन्त्रित करने आया था। साथ ही इस समारोह में डॉ. हर्षोत्तम का 'अभिनन्दन' किये जाने की सूचना देते हुए उन्होंने हर्षोत्तम को भी निमन्त्रित किया था। हर्षोत्तम ने विदेश में रह कर भारतीय संस्कृति, दर्शन और साहित्य को प्रसारित और प्रतिष्ठित करने में जो भारी सफलता प्राप्त की थी उस उपलक्ष्य में उसे कई संस्थाओं और कालेजों में निमन्त्रित कर सम्मानित किया गया था, लिहाजा दो माह की अवधि में हर्षोत्तम बहुत व्यस्त रहा। वह जहां भी जाता वहां उसका और उसकी जर्मन पत्नी शर्मिष्ठा का भावभीना स्वागत होता। शर्मिष्ठा को शुद्ध और धाराप्रवाह ढंग से हिन्दी भाषा में बोलते देख कर श्रोतागण मुग्ध और चकित रह जाते थे।

बोध कथा

दुःख का कारण मोह

मनुष्य दुःखी नहीं होना चाहता फिर भी दुःखी होता है। कभी शारीरिक पीड़ा से दुःखी होता है तो कभी मानसिक कारणों से दुःखी होता है। शारीरिक पीड़ा का कारण उसका, पूर्वकाल में किया गया, गलत आहार-विहार और आचरण होता है और मानसिक कारणों में मुख्य कारण 'मोह' होना होता है। 'मोह सकल व्याधिन कर मूला' के अनुसार 'मोह' कई प्रकार के दुःखों की जड़ सिद्ध होता है। किसी व्यक्ति, वस्तु या इच्छा के प्रति मोह रखना कभी न कभी दुःख का कारण बन ही जाता है। मोह न हो तो मन अनासक्त रहता है, स्थिर रहता है और किसी को कुछ भी होता रहे इससे हमें कोई फ़र्क नहीं पड़ता। मोह के होने और न होने से ही फ़र्क पड़ता है, हमारे सोच और व्यवहार में फ़र्क पड़ता है और हमारे सम्बन्धों में फ़र्क पड़ता है।

एक मकान में आग लग गई। उस मकान का मालिक बाज़ार स्थित अपनी दुकान में बैठा दूकानदारी कर रहा था कि किसी ने उसे मकान में आग लगने की खबर दी। यह समाचार सुनते ही वह सारी ग्राहकों व दूकानदारी नौकरों के हवाले कर घर के लिए खाना हो गया। घर के सामने गाड़ी से उतर कर उसने देखा कि सारा परिवार सकुशल बाहर मौजूद है और घर का काफ़ी सामान बाहर पड़ा हुआ है। घर को आग की लपटों ने घेर लिया है और घर धूँ धूँ करके जल रहा है। उसने बड़ी मेहनत से, कई तिकड़में लगा कर और भारी धन खर्च करके हाल ही में यह मकान बनवाया था और आजकल में ही इसे बेचने की बात चल रही थी क्योंकि उसने एक और अच्छा मकान खरीद लिया था सो घर को जलता देख वह व्याकुल हो छाती-माथा पीटने लगा। तभी एक पड़ोसी पास आया और कान में फुसफुसा कर बोला- 'छाती-माथा मत पीटो। तुम्हें पता नहीं, तुम्हारे बेटे ने कल शाम को ही इसे बेचने का सौदा करके पूरी क्रीमत प्राप्त कर ली है, मेरे सामने ही सौदा हुआ था।' यह खबर सुनते ही उसकी जान में जान आई और उसने रोना-कलपना बन्द कर दिया। **मकान अब भी जल रहा था पर अब उस मकान के प्रति 'अपनापन' नहीं रहा, मोह नहीं रहा तो कैसा दुःख!** अब 'उसका मकान' नहीं सिर्फ़ एक मकान जल रहा था और ऐसे तो आये दिन मकान जला ही करते हैं, उनका हमें कहां दुःख होता है। **हमें तभी दुःख होता है जब नष्ट हुई वस्तु के प्रति हमें मोह होता है।**

सतर्क हो गये। सुबह गांव के सरपंच महाशय रतनलाल भाईजी अपनी जीप में बैठ कर वैद्यराज को पास के गांव में एक रोगी को दिखाने ले गये थे। जीप के आने की आवाज़ सुन कर सब समझ गये कि वैद्यराज आ गये। कुछ क्षणों में वैद्यराज ड्राइंग रूम में प्रविष्ट हुए और सब उनके सम्मान में उठ खड़े हुए।

वैद्यराज का व्यक्तित्व पुराने भारतीय ऋषियों जैसा था। जैसे किसी तपोवन के आश्रम से कोई ऋषि चला आया हो। उनके दर्शन मात्र से हृदय में उनके प्रति श्रद्धा और आदर का भाव पैदा हो जाता था।

मुस्कराते हुए वैद्यराज ने सब पर दृष्टिपात किया और बोले- अच्छा तो आ गये आप लोग, बैठिए, बैठिए।

इतना कहते हुए वैद्यराज सोफे पर बैठ गये तो फ़िरोज़, सुशान्त और ठाकुर साहब ने वैद्यराज के चरण स्पर्श किये और पास के सोफे पर बैठ गये। सुषमा, ज़रीना और रानी चन्द्रप्रभा भी उठ कर आ गई थीं। उन्होंने सिर पर साड़ी का पल्ला रखते हुए झुक कर वैद्यराज को नमस्कार किया और

वे तीनों वैद्यराज के दूसरी ओर वाले सोफे पर गईं। शर्मिष्ठा को रानी चन्द्रप्रभा ने अपने पास बिठा लिया और सुनयना व्यवस्था देखने अन्दर चली गई। पुरुषोत्तम व हर्षेतिम भी बैठ गये।

वैद्यराज सबसे कुशल क्षेम पूछने लगे और बातचीत होने लगी। बातचीत चल रही थी वैद्यराज के सेवक रामू काका ने अन्दर आकर कहा- पण्डितजी, कौनो सरदारजी आय रहिन। वह रहे कि बहुत ज़रूरी मा आप सौ मिलवा चक्रे हैं। हम उनका बिठाय आय रहिन, का कहिवे वैद्यराज बोले-उनसे कहो मैं आता हूँ।

यह सुन कर रामू काका चले गये। वैद्यराज उठ कर खड़े हुए और बोले-आप लोग गपस कीजिए। मैं देखूँ ज़रा, कौन सरदारजी हैं क्यों आये हैं?

इतना कह कर वैद्यराज परामर्श-कक्ष में पहुंचे तो वहां प्रौढ़ आयु और क्षीणकाय शरीर सरदारजी बैठे हुए थे। वैद्यराज को देखते सरदारजी उठ खड़े हुए और हाथ जोड़ कर बोले सत् श्री अकाल, जी।

वैद्यराज मुस्कराते हुए बोले - सत्

हर्षेतिम जब भारत आया था तब ऐसा बना कि महानगर से सुशान्त, सुषमा, फ़िरोज़ नवसारीवाला और ज़रीना, रामगढ़ ठिकाने के ठिकानेदार ठाकुर राघवेन्द्रप्रतापसिंह व उनकी पत्नी रानी चन्द्रप्रभा देवी आदि अनेक स्नेहीजनों के अलावा अन्य सैकड़ों लोग वैद्यराज का 'हीरक जयन्ती' समारोह मनाने के लिए उपस्थित हुए थे। (यह विवरण पाठक गत अप्रैल ९० अंक में पढ़ चुके हैं।) अब जब वह भारत से विदा हो रहा था तब भी महानगर से दोनों मित्र सपत्नीक और रामगढ़ के जागीदार ठाकुर अपनी पत्नी सहित हर्षेतिम को विदा देने आये हुए थे। हर्षेतिम को पत्नी सहित इन सभी ने अपने यहां निमन्त्रित किया था जहां जाकर रहने से सभी परिवारों से हर्षेतिम बहुत श्रुत-मिल गया था। हर्षेतिम और उसकी पत्नी से जर्मनी और विदेश के बारे में ढेर सारी पूछताछ की जाती थी और इस चर्चा में २-३ दिन का समय बृत्कियों में निकल जाता था। बड़ी मुश्किल से अपने मेज़बानों से विदा लेकर हर्षेतिम अपने गांव लौट पाता था। इस तरह घूमने फिरने में दो माह कैसे बीत गये इसका पता ही नहीं चला और अब रासों उसे जर्मनी के लिए खाना होना था।

आज सुबह सुषमा, सुशान्त और फ़िरोज़ व ज़रीना अपनी कारों से एक साथ ही गांव आ पहुंचे थे। वापिसी में वे अपने साथ वैद्यराज के पूरे परिवार को महानगर ले जाने वाले थे ताकि हर्षेतिम को सब मिल कर बम्बई के एयर पोर्ट पर विदा (सी आफ) कर सकें। वैद्यराज की पुत्री तिलोत्तमा दो दिन पहले ही अपनी ससुराल से आ चुकी थी। दोपहर तक ठाकुर साहब भी ठाकुराइन सहित आ पहुंचे थे।

यह कारण था वैद्यराज की हवेली में चहल पहल और धूमधाम होने का। वैद्यराज आज सुबह पास के गांव में एक रोगी को देखने गये हुए थे और भोजन के समय तक लौटने वाले थे। आये हुए सभी मेहमानों को अतिथिगृह में ठहरा दिया गया था। सभी थोड़ा विश्राम करके तरोताज़ा होकर ड्राइंग हाल में बैठ कर गपशप करते हुए वैद्यराज के आने की प्रतीक्षा कर रहे थे।

सुसज्जित ड्राइंग हाल में एक तरफ़ ठाकुर राघवेन्द्रप्रतापसिंह, फ़िरोज़ नवसारीवाला, सुशान्त, पुरुषोत्तम, हर्षेतिम आदि जमे हुए थे तो दूसरी तरफ़ पुरुषोत्तम की पत्नी सुनयना, ज़रीना, तिलोत्तमा और ठाकुराइन रानी चन्द्रप्रभा हर्षेतिम की पत्नी शर्मिष्ठा को घेरे बैठी हुई थीं। शर्मिष्ठा के अत्यन्त सुन्दर व्यक्तित्व, मधुर स्वभाव और अत्यन्त शालीन व्यवहार ने सबके मन को मोह लिया था। दो दिन बाद शर्मिष्ठा चली जाएगी इस बात ने सबको उदास कर रखा था।

सब बातचीत में व्यस्त थे कि बाहर जीप के आकर रुकने की आवाज़ सुन कर सब

स्वास्थ्य रक्षक पुस्तक मंगाइए

निरोगधाम के प्रधान सम्पादक द्वारा लिखित पुस्तक 'स्वास्थ्य-रक्षक' बहुत लोकप्रिय हो रही है। इसकी बढ़ती हुई मांग की पूर्ति के लिए दो माह के अन्दर ही इसकी दूसरी आवृत्ति (Second Reprint) प्रकाशित की गई थी और अब तीसरी आवृत्ति प्रकाशित की जा रही है। यदि आपने यह पुस्तक अभी तक पढ़ी नहीं है तो अवश्य पढ़िए और अपने परिवार के सभी सदस्यों को पढ़ने के लिए दीजिए। यह पुस्तक आपके नगर के बुक स्टालों पर उपलब्ध हो तो आज ही खरीद लाइए ताकि प्रतियां समाप्त होने पर आपको प्रतीक्षा न करनी पड़े। यदि बुक स्टालों पर न मिले तो निम्नलिखित नियमों के अनुसार निरोगधाम-प्रकाशन से मंगा लें।

(१) यदि आप एक प्रति मंगाना चाहते हैं तो पुस्तक का मूल्य १५) रु. और रजिस्ट्री डाक खर्च ५) रु. जोड़कर २०) रु. मनी आर्डर द्वारा या निरोगधाम-प्रकाशन के नाम बैंक ड्राफ्ट बनवा कर भेजें। एक प्रति आपको तुरन्त रजिस्टर्ड डाक से भेज दी जाएगी।

(२) यदि आप पांच मित्र मिल कर एक साथ पांच प्रति मंगा सकें तो आपका रजिस्ट्री डाक खर्च बच जाएगा। आप ७५) रु. भेज कर स्वास्थ्य रक्षक पुस्तक की पांच प्रति भेजने के लिए सूचित कर दें। हम हमारे डाक खर्च पर पांच प्रति आपको रजिस्टर्ड डाक से तुरन्त भेज देंगे।

(३) यदि आप कम से कम दस प्रति या इससे अधिक संख्या में मंगा सकें तो आप २० प्रतिशत कमीशन प्राप्त कर सकेंगे। आप दस प्रति या इसके अधिक जितनी प्रतियों के आर्डर दें उतनी प्रतियों की कुल मूल्य राशि में से २० प्रतिशत कमीशन कम करके शेष राशि भेज दें।

कृपया एक बात का ध्यान रखें। निरोगधाम पत्रिका और स्वास्थ्य रक्षक पुस्तक का व्यवसाय और व्यवहार अलग अलग है। अतः स्वास्थ्य रक्षक मंगाने के लिए आदेश और धनादेश 'निरोगधाम-प्रकाशन' के ही नाम से भेजें, निरोगधाम नाम से नहीं। कृपया इस पते पर आदेश भेजें-

निरोगधाम प्रकाशन

११९, जावरा कम्पाउण्ड, इन्दौर-४६२००१

जल, शाहजी, आइए यहां विराजिए।

सरदारजी वैद्यराज के पास कुर्सी पर बैठ। वैद्यराज अपने आसन पर बैठ कर बोले - बताइए, कहां से आना हुआ। मैं आपकी क्या कर सकता हूँ।

सरदारजी बोले - पण्डितजी, असी इक कम रास्ते भटिण्डा पंजाब तौ महानगर आया सी। नगर विच अपना इक मित्रर है उसी दे नाल रेया हां, रातीं उस दे नाल गल करदे होय मैं नृ अपनी बीमारी दा हाल दसिया ते ओह ने तुहाडे नाल मिलण दी सलाह दिती ते तुहाडी फ्र सुणके इलाज करण वास्ते हाजर होया हां। स्ले इक साल तौ मैं बड़ा परेशान सी, बड़ा ज कर चुकिया हां पर कोई फ़ायदा नहीं होया त तकलीफ़ वददी ही जा रही है।

वैद्यराज मुस्करा कर बोले-चिन्ता न कीजिए। कोशिश करूंगा कि आप पुनः स्वस्थ और निरोग सकें। लाइए हाथ दीजिए आपकीनाड़ी देखें।

सरदारजी ने कोट उतारा और आस्तीन ऊंची हाथ आगे कर दिया। वैद्यराज ने दत्तचित्त होकर परीक्षण किया। इसके बाद आंखों की पलकें कर देखीं, नाखून देखें, जीभ देखी और पेट

परीक्षण करके वैद्यजी बोले-शाहजी, आपकी नाड़ी देखने से पता चलता है कि आपकी पाचन शक्ति याने जठराग्नि कमजोर है और कब्ज रहने की पुरानी शिकायत है। आपकी शारीरिक स्थिति को देख कर पता चलता है कि पहले आप काफ़ी सुडौल और हृष्ट पृष्ठ शरीर वाले रहे होंगे पर जबसे इस वर्तमान बीमारी के चंगुल में आप फंसे हैं तबसे आपका शरीर दुर्बल होता जा रहा है। आपको बार बार दस्त होते होंगे। मल हर बार थोड़ी-थोड़ी मात्रा में निकलता होगा और चिकना आंव युक्त होता होगा। दस्त होने के बाद भी ऐसा लगता होगा कि पेट साफ़ नहीं हुआ। दस्त के पहले पेट में ऐंठन होती होगी। मल के साथ चिकना द्रव निकलता होगा। पेट में वायु का प्रकोप रहता होगा जिसे गैस कहते हैं। जब पित्त कुपित होकर आंत में घाव कर देता है तब दस्त के साथ खून भी जाने लगता है जिसे आंव खून के दस्त (पेचिस) कहते हैं। डाक्टरों भाषा में इसे 'अमेबिक डीसेंट्री' कहते हैं। इस रोग की उत्पत्ति अनुचित आहार-विहार से तो होती ही है लेकिन इसको उत्पन्न करने का एक प्रमुख कारण दूषित जल भी होता है। आज देश में अमेबाइसिस और अमेबिक डीसेंट्री आम बात हो गई है। यह रोग बहुत धीरे-धीरे पनपता है अतः

दल-दल की तरफ़ बढ़ता जा रहा है जिससे निकलना फिर बहुत मुश्किल हो जाएगा। इस रोग के रोगी का शरीर कमजोर होता जाता है, स्वास्थ्य गिरता जाता है। खाया पिया अंग नहीं लगता। मन में ग्लानि और सुस्ती बनी रहती है, काम करने में मन नहीं लगता। थोड़ा श्रम करने पर ही थकावट हो जाती है। जब देखो तब दस्त जाने की इच्छा होती रहती है, शौच करते समय ज़ोर लगाना पड़ता है फिर भी थोड़ा सा आंवयुक्त मल निकलता है। यह सारी बातें आपके साथ हो रही हैं या नहीं?

सरदारजी मुग्ध दृष्टि से वैद्यराज को देखते हुए चुपचाप सुन रहे थे और वैद्यराज की विद्वता और सूझ-बूझ के प्रति मन ही मन कायल हो रहे थे कि वाकई दोस्त ने गलत तारीफ़ नहीं की थी। मैंने तो अभी अपने बारे में कुछ बताया ही नहीं है न अब बताने की ज़रूरत ही रही क्योंकि वैद्यराज खुद ही सही सही बातें बता रहे हैं। वाकई वैद्यराज एक पहुंची हुई हस्ती हैं।

वैद्यराज ने जब सरदारजी से प्रश्न किया तो सरदारजी का विचार-चिन्तन भंग हुआ और वे बोले- हांजी, तुहाडी गल ठीक है।

वैद्यराज बोले - आपने अभी तक इसका जो भी इलाज करवाया उससे आपको फ़ायदा इसलिए नहीं हुआ कि एक तो आपने अंग्रेज़ी दवाइयों का सेवन किया होगा जो इस रोग को थोड़ी देर के लिए दबा तो देती हैं लेकिन जड़ से दूर नहीं कर पातीं। यही वजह है कि आज ऐसे लाखों रोगी आपको मिल जाएंगे जो अमेबाइसिस या अमेबिक डीसेंट्री के लिए लम्बे समय तक अंग्रेज़ी दवाइयां खाने पर भी इसके चंगुल से छूट नहीं सके। थोड़ी देर के लिए आराम हो जाना सही चिकित्सा नहीं। रोग को दबाने की अपेक्षा जड़ से मिटा देना ही सही चिकित्सा होती है। दूसरा कारण यह रहा कि आप उचित खानपान का ख्याल नहीं रखते होंगे, बदपरहेज़ी कर लेते होंगे। ठीक है न?

सरदारजी बोले - आहोजी, आपजी सही कहंदे हो। मैंनू पहलां ते खाणपीण (खाने-पीने) दा बड़ा शौक सी पर हुण तकलीफ़ हो जान्दी है ते मजबूर होकर परेज करणा ही पैदा ए, फेर बी किसे पार्टींशाटी या रिश्तेदारी विच जाणा होन्दा ए ते खाणपीण विच आ ही जान्दा है और अगले तिन चार दिन बड़ी तकलीफ़ होन्दी है।

वैद्यराज बोले- आपका डेली रूटीन याने रोज़मर्रा का कार्यक्रम क्या रहता है? कब उठते हैं, कब खाते हैं, कब सोते हैं वगैरह-वगैरह?

सरदारजी बोले - असी सवरे पंज बजे उठना हां, नित नेम करके गुरुद्वारे जान्दा हां ते शब्द कीर्तन विच शामिल होके अरदास तौं बाद परशद लै के घर लौट के दही पराठे खा के खेतां ते चला जाना हां।

ऐसे गहरे
जिससे
इस रोग
स्वास्थ्य
ता। मन
करने में
थकावट
की इच्छा
ना पड़ता
लता है।
नहीं?
को देखते
विद्वता
न हो रहे
की थी।
नहीं है
वैद्यराज
वैद्यराज
किया तो
और वे
इसका
फायदा
अंग्रेजी
रोग को
जड़ से
राज ऐसे
बाइसिस
य तक
से छूट
ना सही
जड़ से
कारण
ल नहीं
क है न?
जी सही
मे-पीने)
नान्दी है
फेर वी
होन्दा ए
ले तिन
नाने
ठते हैं,
ज बजे
शब्द
परशाद
ने चला

वैद्यराज बोले - हां पंजाबियों में सुबह परांठे खाने का भारी रिवाज है भले ही दही से खाएं या आमलेट से खाएं। तला हुआ होने से परांठा भारी, देर से पचने वाला और कब्ज करने वाला होता है। ताज़ा शुद्ध मखन या देशी घी हो तब तक बात अलग है पर वेजीटेबल घी या तैल के परांठे तो पेट और पाचन शक्ति खराब करते हैं। कभी कभी इनका सेवन करने में हर्ज नहीं पर इनके लगातार सेवन करते रहने से एसिडिटी, गैस और पेट व अंत्र नलिका में जलन होने की शिकायतें पैदा हो जाती हैं। ज्यादा दिन तक ऐसी शिकायतें बनी रहें और हम लापरवाही करते रहें तो कई अन्य व्याधियां हो जाती हैं जिन्हें आजकल की ऐलोपैथिक दवा में गेस्ट्रोएन्टेराइटिस, एन्ट्रो कोलाइटिस, गेस्ट्रो एन्ट्रो कोलाइटिस, डीसेंट्री, डायरिया, अल्सर आदि नामों से पुकारते हैं, खैर, आप खाना कब खाते हैं?

सरदारजी बोले- दोपहरी इक ते दो दे विस्कार।

वैद्यराज ने पूछा - और शाम को?

सरदारजी ने बताया - रात दे दस यारों वज्र जान्दे ने।

वैद्यराज बोले - मेरा भी ऐसा ही ख्याल था क्योंकि मैंने यह बात नोट की है कि आजकल के लोग, विशेषकर पंजाबियों में शाम का खाना देर रात ही खाया जाता है। क्योंकि सुबह का खाना १-२ बजे खाते हैं। यह ब्रेकफास्ट, लंच और डिनर का युग है। अब ब्रेकफास्ट के नाम पर सुबह २-३ परांठे दही या सब्जी के साथ खा लिये जाएं तो एक तरह से खाना ही हो गया। १-२ बजे खाना खाने वाला ५-६ बजे खाना कैसे खा सकता है सो रात को १०-११ बजे खाता है और सो जाता है। अब बताइए, खाना कब और कैसे हजम होगा? आपको अपने खाने का टाइम टेबल बदलना होगा और जैसा परहेज आपको बताऊं वैसा सख्ती के साथ करना होगा तभी मेरी चिकित्सा व दवाइयों से आपको लाभ हो सकेगा क्योंकि आप अमेबिक डीसेंट्री के पुराने मरीज हैं। यदि आप अपने मल को परीक्षा कराएं तो उसमें आपको अमेबा या उसके अण्डे मिलेंगे। इसे जड़ से खत्म करने के लिए आपको धैर्य रख कर लम्बे समय तक चिकित्सा करानी पड़ेगी और परहेज का मजबूती से पालन करना होगा। बोलिए! कर सकेंगे न?

सरदारजी बोले- ज़रूर जी, ज़रूर, जिस तब तुसी दसोगे वैसा ही करांगा परेज़ वी करांगा। वस, सेहत चंगी हो जाणी चाही दी ए।

वैद्यराज बोले - आप अवश्य भले चंगे और तनुस्त हो जाएंगे यह विश्वास रखें। मैं आपको दवाएं और परहेज लिख कर दिये देता हूँ। आप एक माह तक इसका सेवन और पालन करें। एक माह में ही आप काफ़ी फ़ायदा महसूस कर लेंगे।

से पत्र लिख कर मुझे जो कुछ हालात हों उसकी रिपोर्ट भेज देना। मैं जैसा आवश्यक होगा वैसा आपको पत्र द्वारा सूचित कर दूंगा। ठीक है?

सरदारजी बोले - हां जी ठीक है।

वैद्यराज ने लेटर पेड उठाया ही था कि फ़िरोज़ अन्दर आया तो वैद्यराज ने उसकी तरफ़ प्रश्नवाचक मुद्रा में देखा। फ़िरोज़ बोला- पण्डितजी, उदर सब आपका वास्ते वेट करता है। आप इदर से काम निपटा के उदर कू कब तक आएंगे?

वैद्यराज बोले - बस, दस मिनट में आता हूँ। आप तैयारी शुरू कराइए।

फ़िरोज़ वापिस लौट गया और वैद्यजी लिखने लगे। पूरा विवरण लिख कर कागज़ सरदारजी को देते हुए वैद्यराज बोले-शाहजी, आप हिन्दी पढ़

समझ तो लेंगे न?

कागज़ लेते हुए सरदारजी बोले- हां उ थोड़ा बहुत पढ़ ते समझ लेना हां।

बस तो ठीक है-वैद्यराज बोले-आप उ पढ़ लें, समझ लें, कुछ पूछना चाहते हों सो पूछ लें सरदारजी कागज़ पढ़ने लगे। वैद्यराज लिखा था-

(१) इसबगोल दाना ६० ग्राम, भुनी सौंफ २० ग्राम और बिना भुनी सौंफ २० ग्राम-सबको कूट पीस कर चूर्ण करके बराबर-बराबर १६ पुड़ियां बना लें। भोजन के बाद एक पुड़ि फांक कर दो घूंट पानी के साथ निगल जाएं। क गैस बढ़ती मालूम दे तो आधा चम्मच हिंगवष्ट चूर्ण फांक लिया करें।

(२) कड़वे कूड़ा की छाल, कड़वा अती

आपका मनीआर्डर या ड्राफ्ट कहीं वापस न करना पड़े

कृपया ध्यान दें

क्या आप निरोगधाम पत्रिका की सदस्यता शुल्क राशि या पुराने अंकों की मूल्य राशि 'मनीआर्डर' द्वारा भेज रहे हैं? यदि हां तो कृपया निम्नलिखित सूचनाओं का पालन करें-

(१) मनीआर्डर फार्म के नीचे कूपन होता है। इस कूपन पर शुल्क या मूल्य भेजने का पूरा विवरण लिखें कि यह सदस्यता शुल्क राशि आप किस अंक से सदस्यता प्रभावशील करने के लिए भेज रहे हैं या किन-किन पुराने अंकों का मूल्य भेज रहे हैं। अंक का नाम और वर्ष (जैसे जनवरी ९० या अप्रैल ९० आदि) स्पष्ट अक्षरों में अवश्य लिखें। पुराने अंकों की उपलब्धि और मूल्य राशि ज्ञात करने के लिए पहले पत्र भेज कर हमसे जानकारी प्राप्त करके उपलब्ध अंकों में से जो जो अंक आप मंगाना चाहें उनके नाम सूचित करते हुए पूरी मूल्य राशि शीघ्र भेज कर मंगा लें। अंकों के नाम अलग से पत्र में लिख कर सूचित न करें।

(२) मनीआर्डर फार्म के कूपन के पीछे छपा होता है- भेजने वाले का नाम और पता-यहां अपना नाम तथा पता अवश्य लिखें। अपने डाकखाने, ज़िले और प्रान्त का नाम तथा पिनकोड नम्बर भी लिखें। नाम पता लिखे बिना भेजा गया या बिना पृष्ठताछ किये अनुमानित राशि का भेजा गया मनीआर्डर (अपूर्ण अथवा अधिक राशि का मनीआर्डर) लेने से इंकार करके लौटा दिया जाएगा। दक्षिण भारत, बंगाल और पूर्वी प्रदेशों के सदस्य अपना नाम-पता अंग्रेज़ी भाषा में लिखें।

(३) शुल्क भेजते समय यह भी सूचित करें कि पत्रिका के अंक आपको साधारण डाक से Under Certificate of Posting भेजे जाएं अथवा ₹=०० रु. की वी.पी. करके रजिस्टर्ड डाक से ताकि डाक में गुम न हो सके। पुराना अंक साधारण डाक से नहीं भेजा जाता। चार अंक तक ₹=०० रु. की वी.पी. करके रजिस्टर्ड डाक से और पांच या पांच से अधिक अंक हमारे डाकखर्च पर रजिस्टर्ड डाक से भेजे जाते हैं। वी.पी. चार्ज आप शुल्क के साथ जोड़ कर न भेजें क्योंकि वी.पी. लेते समय यह वी.पी. खर्च पोस्टमैन को दिया जाता है।

(४) आप सदस्यता वर्ष के किसी भी अंक से शुरू कर सकते हैं पर इसकी समाप्ति वर्ष के अक्टूबर अंक से ही करना होगी लिहाज़ा अक्टूबर अंक से आगे के १-२ अंक तक जाने वाली राशि न भेजें। जैसे अप्रैल अंक से सदस्य बनना चाहें तो सिर्फ़ अप्रैल, जुलाई व अक्टूबर अंकों के लिए ₹४=०० रु. ही भेजें और इन अंकों के नाम सूचित करें। अक्टूबर अंक से सदस्य बनना चाहें तो इस वर्ष के अक्टूबर अंक से अगले वर्ष के अक्टूबर अंक के पांच अंकों के लिए ४० रु. भेजें! निरोगधाम पत्रिका के लिए भेजी जा रही धनराशि में 'स्वास्थ्य रक्षक' पुस्तक की मूल्य राशि जोड़ कर न भेजें। अलग से निरोगधाम प्रकाशन के नाम से भेजें।

इन निर्देशों का पालन न करके भेजा गया मनीआर्डर या ड्राफ्ट वापिस कर दिया जाएगा कृपया यह ध्यान में रखें।

- प्रबन्ध सम्पादक

मनन शीलता

समस्त जड़-चेतन जगत में मनुष्य नामक इस प्राणी को मननशील होने से 'मनुष्य' कहा गया है। मनुष्य के पास मन, बुद्धि, चित्त और अहंकार (अन्तः करण चतुष्टय) होने से यह अन्य प्राणियों की अपेक्षा श्रेष्ठ और अधिक सक्षम है लेकिन यह इसका दुर्भाग्य भी है कि इसने इस विशेषता का दुरुपयोग करके अपने जीवन को अन्य प्राणियों की अपेक्षा दुःखी, अशान्त और संकटग्रस्त कर रखा है जबकि होना तो यह चाहिए था कि शेष समस्त जगत की तुलना में यह श्रेष्ठ स्थिति में होता।

हम मननशील और बुद्धियुक्त हैं भले बुरे को समझने की क्षमता रखते हैं फिर भी दुःखी व परेशान हैं, अस्वस्थ और अस्वाभाविक जीवन जी रहे हैं तो इसके कुछ कारण भी होंगे। प्रकृति तो हमें एक अबोध शिशु के रूप में जन्म देती है और यह प्रकृति की महान कृपा है कि वह हमारे पिछले जन्म जन्मान्तर की स्मृति को सुप्त करके हमें स्वस्थ, स्वाभाविक, सुख-दुःख से परे आनन्द की स्थिति में जन्म देती है वरना हम शायद पैदा होते ही वे सब धतकराम करना शुरू कर देते जो पिछले जीवन में करते रहे हों या जो बड़े होकर करने लग पड़ते हैं। लेकिन शिशु जब तक अबोध अवस्था में रहता है तब तक तो ठीक, पर जैसे-जैसे उसे दुनियादारी की हवा लगती है वैसे-वैसे उसकी मननशीलता की दशा और पद्धति बदलने लगती है। वह अपने जैसा न रह कर दूसरों जैसा होने की कोशिश करने लगता है और आगे चल कर दूसरों से भी आगे निकल जाने की होड़ व आपाधापी में जुट जाता है। बस, यहीं वह प्रकृति और स्वभाव से, प्राकृतिक और स्वाभाविक स्थिति की राह से भटक जाता है और इस तरह से भटकता है कि उसे खुद तो सही राह सुझती नहीं बल्कि उसे यदि दूसरा कोई सही राह बताए, यह समझाए कि वह गलत राह पर भटक गया है तो भी वह मानने को राजी नहीं होता। वह सही को पहचानने और मानने की क्षमता खो देता है। इसे अंग्रेज़ी में 'इन्टेलिजेन्स ऑन द रांग पाथ' याने पथ-भ्रष्ट-बुद्धि कहते हैं।

नगिरी और नागर मोथा-इनको १०-१० ग्राम आ में लेकर दो कप पानी में डाल कर उबालें। आधा कप बचे तब छान कर आधा भाग गह और आधा भाग रात को सोते समय पिएं। प्रयोग १५ दिन तक करें या जब तक मल में टाणु या अण्डे आने बन्द न हो जाएं तब तक रें। मल का परीक्षण करा कर देख लें कि मल कीटाणु हैं या नहीं।

(३) रात को सोते समय १ चम्मच बाल ड का चूर्ण ठण्डे पानी के साथ ३-४ दिन तक व्रत करें ताकि संचित मल निकल जाने से कोठे शुद्धि हो सके। एक चम्मच चूर्ण से खुल कर साफ़ न हो तो चूर्ण की मात्रा थोड़ी बढ़ा कर व्रत करें।

(४) भोजन के बाद आधा कप पानी में चम्मच कुटजारिष्ठ डाल कर पिएं।

परहेज़ - भारी, गरिष्ठ, तले हुए, मिर्च मसाले ले गर्म प्रकृति के पदार्थ, बेसन, लाल या काली चर्च, तुअर, चने व उड़द की दाल, मांसाहार अण्डा, मछली, गोश्त आदि) शराब, चाय, जीटबल घी और बासे भोजन का सेवन क़तई न रें। दूषित जल से बचें। हाथ के नाखून कटे हुए फ़ाफ़ रखें। ताज़ा मीठा दही, छाछ, दही-भात, लिया, खिचड़ी आदि का सेवन करें। ताज़ा भोजन, चपाती, हरी शाक सब्ज़ी, छिलके वाली मूंग

की दाल और गर्म पानी सेवन करें। मूंग की दाल में २ चम्मच शुद्ध घी डाल कर खाएं। सुबह के भोजन के साथ १ गिलास ताज़ी छाछ या ५० ग्राम ताज़े दही में १५० ग्राम पानी मिला कर लस्सी बना कर इसमें १ चम्मच निम्नलिखित नुस्खे का चूर्ण घोल कर १-१ घूंट पिएं-

लवणभास्कर चूर्ण ६० ग्राम, शंख भस्म ५ ग्राम, भुना व पिसा हुआ जीरा ५ ग्राम, सोंठ सत्वा ३ ग्राम, पठानी लोध ३ ग्राम-इन सबको कूट-पीस कर मिला कर शीशी में भर लें। इसे चाय के चम्मच से एक चम्मच भर, छाछ या दही की लस्सी में घोल कर भोजन के साथ घूंट घूंट करके पिएं।

बस, इतना ही विवरण था कागज़ में। इसे पढ़ कर सरदारजी बोले- बहुत ठीक है। ये दवाइयां इत्थे मिलेंगी।

वैद्यराज बोले - जी, हां! पास के कमरे में जाकर ये दवाइयां ले लीजिए। वैसे ये सभी दवाइयां बाज़ार में भी मिल जाती है।

सरदारजी बोले - तुहानुं किन्नी फ़ीस दिया जी?

वैद्यराज ने कहा - फ़ीस की आप चिन्ता न करें, मैं चिकित्सा परामर्श शुल्क नहीं लेता बल्कि सेवा की भावना से ही कार्य करता हूँ।

सरदारजी बोले - तुहाड़े खयालात दी मैं तारीफ़ करना हां पर मैंनी ते सेवा दा मौका देओजी।

वैद्यराज मुस्करा कर बोले - आप उचित परहेज़ और चिकित्सा करके स्वस्थ हो जाओ और मेरा यह प्रयत्न सफल बनाओ यही मेरी सेवा हो जाएगी।

सरदारजी मुग्धभाव से बोले - वाहजी बा! आपजी वाकई सन्त महात्मा हो। आपजी मैंनु सिर्फ दवाई ही नहीं बल्कि अच्छी नसीहत वी दीती है। मैं आपजी दा बड़ा ही शुक्रगुज़ार हां। अच्छा, महीने बाद मैं आपजी दी सेवा विच फिर हाज़र होवांगा। अब मैं चलया जी। सत् श्री अकाल।

सरदारजी हाथ जोड़ते हुए उठ खड़े हुए। वैद्यराज बोले - सत् श्री अकाल जी, आप इधर कमरे में जाकर दवाइयां ले लें।

सरदारजी उधर बढ़े और वैद्यराज अन्दर की तरफ़ चल दिये जहां सब भोजन के लिए उनकी प्रतीक्षा कर रहे थे।

भोजन के बाद थोड़ा विश्राम करके वैद्यराज सपरिवार महानगर के लिए रवाना हो गये।

सुशान्त, फ़िरोज़ और ठाकुर साहब की कारों से यह काफ़िला शाम को रवाना होकर आधी रात को महानगर में सीधे सुशान्त की कोठी पर पहुंचा। सुशान्त और सुषमा ने वैद्यराज को पहले ही बता दिया था कि सब सीधे कोठी पर ही चलेंगे। इनके कोठी पर पहुंचते ही सेवक-सेविकाओं में हलचल मच गई।

सब हाथ मुंह धोकर तरोताज़ा हुए तब तक सुशान्त के आदेशानुसार दूसरी मंज़िल के खुले टेरेस (छत) पर महिलाओं के लिए और पुरुषों के लिए नीचे हाल में पलंग लग चुके थे। सुषमा ने रसोइया महाराज को जल्दी से सबके लिए दूध गरम करने को कह दिया था सो महाराज ने मेवा मलाई केसर डला हुआ दूध गिलासों में भर कर सबके पास पहुंचा दिया। इस तरह सबने विश्राम किया।

दूसरे दिन सबको महाविद्यालय के समारोह में उपस्थित होना था। वहां से लौट कर सुबह का भोजन सुशान्त के यहां और शाम का भोजन फ़िरोज़ के यहां करना था। सुशान्त और फ़िरोज़ ने खाने पर अपने इष्ट मित्रों को भी आमन्त्रित किया था ताकि वैद्यराज और हर्षोत्तम से उनकी मुलाकात कराई जा सके। याने दोनों ने अच्छा खासा समारोह आयोजित कर रखा था। दूसरे दिन सब बम्बई के लिए रवाना होने वाले थे।

प्रातः अल्पाहार लेकर सब निश्चित समय पर आयुर्वेद महाविद्यालय जा पहुंचे। विद्यालय के अधिकारियों, समारोह की स्वागत-समिति के सदस्यों और अनेक छात्र-छात्राओं ने इन सबका भावभीना स्वागत किया। हाल में सबसे आगे विशिष्ट व्यक्तियों की पंक्ति में वैद्यराज के परिवार सहित सुशान्त, फ़िरोज़ व ठाकुर दम्पति को बिठा कर वैद्यराज व हर्षोत्तम को मंच पर बिठाया गया।

माप उचित
जाओ और
सेवा हो

हाहाजी वा!
मैंनु सिरफ
दिती है।

च्छ, महीने
होवांगा।

खड़े हुए।
आप इधर

अन्दर की
ए उनकी

के वैद्यराज
ये।

की कारों
आधी रात
पर पहुंचा।
ने ही बता
गे। इनके
हलचल

तब तक
के खुले

पुरुषों के
सुषमा ने
लिए दूध
ज ने मेवा
भर कर
ने विश्राम

समारोह

सुबह का
न फ़िरोज
ने खाने
किया था
मुलाकात
समारोह
बम्बई के

त समय
घालय के
के सदस्यों
भावभोगी
व्यक्तियों
सुशास्त्र
वैद्यराज व

वैद्यराज इस सभा के मुख्य अतिथि थे। प्रदेश के स्वास्थ्य मंत्री को अध्यक्षता करने के लिए निम्नित किया गया था और स्वास्थ्य मन्त्री महोदय ने, नेताओं के देर से पहुंचने की परम्परा के सर्वथा विपरीत, निश्चित समय पर पहुंच कर सबको चकित व हर्षित कर दिया था। लिहाजा निश्चित समय पर कार्यक्रम शुरू हो गया।

कार्यक्रम के संचालक ने आमन्त्रितों को मंच पर आसीन कर हार-फूल से स्वागत कराने की औपचारिकता पूरी करने के बाद वक्ताओं को आमन्त्रित करना शुरू किया। वक्ता कुल दो थे जिन्होंने आयुर्वेद की महत्ता और उपयोगिता पर और शासन द्वारा आयुर्वेद को पर्याप्त व उचित संरक्षण देने पर अपने अपने विचार व्यक्त किये। वक्ताओं के बाद संचालक ने स्वास्थ्य मंत्री से अनुरोध किया कि वे डा. हर्षेतिम का स्वागत कर उन्हें 'अभिनन्दन-पत्र' भेंट करने का कष्ट करें।

स्वास्थ्य मन्त्री उठ कर खड़े हुए तो उन्हें एक बड़ा सा पुष्प-हार दिया गया। हर्षेतिम पास की ही कुर्सी पर बैठा था सो उठ खड़ा हुआ। स्वास्थ्य मन्त्री ने हर्षेतिम को हार पहना दिया तो उन्हे फ्रेम में जड़ा हुआ 'अभिनन्दन-पत्र' दिया गया जो उन्होंने हर्षेतिम को देकर उसकी पीठ थपथपाते हुए कहा-शाबास बेटे, तुम जैसे होनहार सपूत पर हम सब को और पूरे राष्ट्र को गर्व है। मैं तुम्हारे उज्ज्वल भविष्य की कामना करता हूँ।

हर्षेतिम ने झुक कर बुजुर्ग मन्त्री के घुटनों से हाथ लगा कर उनको प्रणाम किया फिर उपस्थित श्रोताओं की ओर मुड़ कर सबको नमस्कार किया। हाल में पहले से ही करतल ध्वनि हो रही थी। हर्षेतिम द्वारा सबको नमस्कार किये जाने पर सारा हाल घोर करतल ध्वनि से गूंजने लगा। हर्षेतिम ने अभिनन्दन-पत्र टेबल पर रख कर अपने पिता वैद्यराज के चरण स्पर्श किये और अपनी कुर्सी पर बैठ गया।

संचालक ने हर्षेतिम को आमन्त्रित करते हुए अपने विचार व्यक्त करने के लिए माइक पर आने को कहा तो हर्षेतिम उठ कर माइक पर जा पहुंचा। एक नज़र सब तरफ़ डाल कर हर्षेतिम ने अपना भाषण इस तरह शुरू किया -

ओ३म् दूते दूँ हमा मित्रस्यमाचक्षुषा सर्वाणि भूतानि समीक्षन्ताम्। मित्रस्याहं चक्षुषा सर्वाणि भूतानि समीक्षे। मित्रस्य चक्षुषा समीक्षामहे।

माननीय स्वास्थ्य मन्त्री महोदय, उपस्थित देविओ एवं भद्र पुरुषो! अभी मैंने यजुर्वेद के ३६ वे अध्याय का १८ वां मन्त्र बोला। यह मन्त्र एक बहुत श्रेष्ठ विचारधारा व्यक्त करता है जिसकी आज के युग में मानव कल्याण और पारस्परिक सौहार्द, कल्याण एवं सहयोग के लिए बहुत आवश्यकता है। मन्त्र में यह भावना व्यक्त की गई है कि हे प्रभो! हमें ऐसी दृष्टि दीजिए याने हमारी दृष्टि ऐसी

हो कि हमें समस्त प्राणी मात्र की मित्र की सम्यक दृष्टि से देखें, सब प्राणी मात्र हमें मित्र की दृष्टि से देखें। हम सब परस्पर एक दूसरे को मित्र की दृष्टि से देखें। हमें इस विषय में दृढ़ता प्रदान कीजिए।

मैं जब जर्मनी की यूनिवर्सिटी में लेक्चरर पद पर नियुक्त हुआ तब मेरे सामने इसी मन्त्र का आदर्श था और इसी भावना पर अमल करते हुए मैंने जर्मनी में निष्पक्ष भाव से मानवीय दृष्टिकोण के अनुसार कार्य करना शुरू किया जिसका परिणाम यह हुआ कि बड़ी जल्दी मैं उस राष्ट्र के नागरिकों में घुल मिल गया और भारतीय संस्कृति और दर्शन से वहां के बौद्धिक जगत को परिचित कराया। मैंने वहां की भाषा का अध्ययन किया और भारतीय शास्त्रों का जर्मन भाषा में अनुवाद किया ताकि वहां की आम जनता भारतीय शास्त्रों की जानकारी प्राप्त कर सके और लाभ उठा सके।

आज पश्चिम ने वैज्ञानिक और भौतिक विषयों में इतना भारी विकास कर लिया है जिसकी साधारण भारतीय कल्पना भी नहीं कर सकता। हमारी अपेक्षा पश्चिमी देश भारी मात्रा में समृद्ध और साधन सम्पन्न हैं फिर भी यह मेरा व्यक्तिगत अनुभव है, जो मैंने कई पश्चिमी देशों में घूम कर प्राप्त किया है, कि इतने विकसित, धन-सम्पन्न और वैज्ञानिक उपलब्धियों एवं भौतिक साधनों से सम्पन्न हो जाने पर भी पश्चिम में मन की शान्ति, सौमनस्य, आत्मिक उन्नति और आनन्द का घोर अभाव है। जैसे वैज्ञानिक और भौतिक सुख साधनों के मामले में, पश्चिम के मुक्ताबले पूरब पिछड़ा हुआ है और

आज अधिकांश भौतिक वस्तुएं इसने पश्चिम से ली हैं उसी तरह आध्यात्मिकता, दार्शनिकता, मानवीय मूल्यों तथा आत्मोन्नति के मामलों में पूरब

के मुक्ताबले में पश्चिम बहुत पिछड़ा हुआ है और पूरब से बहुत कुछ प्राप्त कर सकता है।

और पूरब के लोगों ने ऐसी कोशिश से ही की है कि वे पश्चिम के लोगों तक ज्ञान प्रकाश पहुंचाएं। हम यदि इतिहास उठा कर देखें तो हमें ऐसे अनेक ज्वलन्त प्रमाण मिल जाएंगे यह तथ्य सिद्ध करते हैं कि भारत से अनेक विविध प्रकार की विद्या, शास्त्र और दर्शन जानकारी पश्चिम में पहुंचती रही है। मिसाल तौर पर हम कुछ देशों के नामों पर विचार करें हमें यह तथ्य स्पष्ट दिखाई देगा कि ये नाम प्राचीन भारत के ऐसे विद्वानों ने ही दिये होंगे जो विद्या प्रचार करने के लिए उन देशों में गये थे। आप मनोरंजन और ज्ञान वर्द्धन के लिए मैं कुछ उदाहरण देना चाहूंगा।

सबसे पहले हम भारत के पास के दे बिलोचिस्तान से शुरू करें। इसका सही नाम भारत ने 'बल उच्च स्थान' रखा था और वहां के निवासियों को पुष्टान कहा था क्योंकि वे लोग पुष्ट और बलवन्त शरीर के होते थे और आज भी होते हैं। पुष्टान को बाद में 'पठान' कहा जाने लगा और 'बल उच्च स्थान' बिलोचिस्तान हो गया। इसके पास है अफगानिस्तान जो 'अपगण स्थान' से बिगड़ कर बना। महाभाषा में जिक्र आता है कि पाण्डवों ने सप्त गणों पराजित किया था। इन गणों ने भारत की सीमा पास अपगण स्थान नामक राज्य स्थापित किया था इसी के पास गान्धार देश था जहां की राजकुमारी का विवाह धृतराष्ट्र से हुआ था। गान्धार इस समय कश्मीर कहलाता है। थोड़ा आगे बढें तो ईरान देश है जो पहले 'आर्यान्' कहलाता था वहां के वर्तमान राजा का नाम 'आर्य मेहर' था

आत्म विकास

हम अपना विकास करें और हर सम्भव ऊंचाई तक पहुंचें ऐसी महत्वाकांक्षा बुरी नहीं है बल्कि ज़रूरी है पर इसके साथ यह भावना भी होना चाहिए कि आगे और ऊंचे उठने के प्रयास में हम दूसरों से प्रतिस्पर्धा न करके अपने आप से स्पर्धा करें। दूसरों से अपनी तुलना न करके अपने आप से अपनी तुलना करें। इस विषय में हम प्रकृति से प्रेरणा लें तो बहुत कुछ सीख सकते हैं। दूसरों की तरफ़ ध्यान देने और दूसरों से प्रतिस्पर्धा करने में हम अपने स्वयं का विकास करना भूल जाते हैं। इधर हमारा ध्यान ही नहीं जाता।

यह बड़े मजे की बात है कि मनुष्य के मुक्ताबले प्रकृति हजारों-हजार तरह के प्राणियों से भरी पड़ी है पर मनुष्य को छोड़ कर कोई प्राणी प्रतिस्पर्धा नहीं करता। उनमें प्रतिस्पर्धा नहीं है तो उनमें कोई तनाव, कुण्ठा, निराशा या पीड़ा भी नहीं है। सब अपनी अपनी मस्ती में मस्त रहते हैं। लेकिन मनुष्य दूसरों जैसा होने की धुन में न तो खुद जैसा हो पाता है न रह पाता है और न खुद का विकास ही कर पाता है। उसकी खुद से कोई पहचान ही नहीं हो पाती। सिर्फ़ मनुष्य एक प्राणी ऐसा है जो स्वाभाविक बुद्धि और स्वाभाविक कार्य शक्ति के साथ-साथ नैमित्तिक बुद्धि और नैमित्तिक कार्य करने की भी क्षमता रखता है। अतः सब करते हुए भी उसे अपने आत्म-विकास के प्रति लापरवाह नहीं रहना चाहिए क्योंकि जीवात्मा सिर्फ़ मनुष्य योनि में ही आत्मा का विकास कर सकता है।

प्रतिस्पर्धा

यह युग प्रतिस्पर्धा का युग याने 'एज ऑफ काम्पटीशन' माना जाता है। हर तरफ़ हर क्षेत्र में प्रतिस्पर्धा हो रही है, की जा रही है या करवाई जा रही है। आपको भी कभी न कभी, कहीं न कहीं, किसी न किसी हेतु से प्रतिस्पर्धा करना पड़ जाती हो तो आश्चर्य की बात नहीं बल्कि न करनी पड़े तो आश्चर्य की ही नहीं, हर्ष की भी बात होगी। प्रतिस्पर्धा का जन्म होता है महत्वाकांक्षा से, अतः दूसरों से आगे बढ़ने, ऊंचा उठने या बड़ा बनने की भावना से किये गये प्रयास को प्रतिस्पर्धा करना कहते हैं। ये प्रयास दो दिशाओं में किये जा सकते हैं। एक तो दूसरों के प्रति और दूसरे, अपने प्रति। आज ज्यादातर दूसरों से प्रतिस्पर्धा की जा रही है। विद्यार्थी दूसरे विद्यार्थियों से प्रतिस्पर्धा कर रहा है, एक प्रत्याशी दूसरे प्रत्याशी से, व्यापारी दूसरे व्यापारियों से, निर्माता दूसरे निर्माताओं से याने जिधर देखिए, एक दूसरे से प्रतिस्पर्धा कर रहा है। ठीक है, सामाजिक जीवन में ऐसा करना भी पड़ता है पर अफ़सोस की बात यह है कि इस चक्कर में हम दूसरी दिशा भुला देते हैं याने दूसरों से प्रतिस्पर्धा करते हुए हमें अपने प्रति भी स्पर्धा करना भूलना नहीं चाहिए। इसे ज़रा समझें।

यान से बिगड़ कर ईरान हो गया। इसके पास अरब। अरब शब्द संस्कृत के 'अर्व' शब्द से बिगड़ बना। वेदों में 'अर्वन' घोड़े को कहा है और जिस ाह घोड़े रखे जाते हैं उसको 'अर्व' कहते हैं। अब के घोड़े आज भी मशहूर हैं इसीलिए प्राचीन ल में आर्यों ने इस देश का नाम 'अर्व' रखा। मुसलमानों में एक वर्ग को शेख कहते हैं। अब सय्यद मुगल पठान ये चार वर्ग हैं। इनमें अब सबसे श्रेष्ठ माने जाते हैं। ये शेख कौन हैं? स्मृति के दसवें अध्याय के २१ वें श्लोक में का उत्तर मिलता है-

ब्राह्मण जायते विप्रात्पापात्माभूर्जकण्टकः ।

आवन्यवाटधानौ च पुण्यधः शैख च ॥

ब्राह्मण ब्राह्मण से सवर्णा पत्नी द्वारा उत्पन्न तान को विभिन्न देशों में भूर्जकण्टक, आवन्ती, वाटधन, पुण्यध और शैख कहते हैं।

अरब में और मुसलमानों में शेख का वही नाम है जो हिन्दुओं के चार वर्णों में ब्राह्मणों का। ऐसे ही कई और प्रमाण भी दिये जा सकते हैं जैसे धेनुमार्ग (गायों का रास्ता) को डेनमार्क, जहां गाय विश्व में प्रसिद्ध है, गौतमालय को ग्वाटेमाला,

हिन्दुराज को हांडुरास, सूर्यनाम को सूरिनाम, कहते हैं। पूर्व में ब्रह्मा को बर्मा, काम्बोज को कम्बोडिया भी ऐसे ही नाम हैं। श्याम, मलाया, जावा, सुमात्रा आदि नाम भी भारतीयता की स्पष्ट छाप लिये हुए हैं जो प्राचीन भारत की छाप विदेशों पर स्पष्ट रूप से सिद्ध करते हैं। संस्कृत भाषा के ढेरों शब्द फ़ारसी, लेटिन, अंग्रेज़ी आदि भाषा में थोड़े परिवर्तन के साथ मिलते हैं, जैसे संस्कृत का 'पितृ' शब्द फ़ारसी में 'पिदर' और अंग्रेज़ी में 'फ़ादर' हो गया। इसी तरह संस्कृत का 'मातृ' शब्द 'फ़ारसी' में मादर और अंग्रेज़ी में मदर हो गया। संस्कृत का भ्रातृ शब्द फ़ारसी में ब्रादर और अंग्रेज़ी में ब्रदर हो गया। संस्कृत में भ्रू कहते हैं भौह को। यह भ्रू शब्द फ़ारसी में अब्रु और अंग्रेज़ी में 'ब्रो' हो गया। चूहे को संस्कृत में 'मूष' कहते हैं। यह 'मूष' फ़ारसी में 'मूश' और अंग्रेज़ी में 'माउस' हो गया। ऐसे ढेर सारे शब्द प्रस्तुत किये जा सकते हैं। मिसाल के तौर पर कुछ शब्द और बताता हूँ। देखिए! संस्कृत में शर्करा, फ़ारसी में शक्कर, अंग्रेज़ी में सुगर। संस्कृत में दुहिता पुत्री को कहते हैं, फ़ारसी में दुख्तर और अंग्रेज़ी में डाटर। विधवा को फ़ारसी

कहते हैं अंग्रेज़ी में विडो (Widow) कहते हैं जिसे आप ठीक ठीक उच्चारण करें तो ऐसा लगेगा कि आप विधवा शब्द को ही अंग्रेज़ी ढंग से बोल रहे हैं। द्वार को फ़ारसी में दर और अंग्रेज़ी में डोर बोलते हैं। संस्कृत का 'अन्तर' फ़ारसी में अन्दर और अंग्रेज़ी में अन्डर हो गया तो बन्ध शब्द फ़ारसी में बन्द और अंग्रेज़ी में 'बाउण्ड' हो गया। ऐसे अनेक उदाहरण दिये जा सकते हैं जो यह सिद्ध करते हैं कि संस्कृत भाषा संसार की समस्त भाषाओं की जननी है, मातृ भाषा है। हमारे देश में शुभ कार्यों के प्रारम्भ में 'स्वस्तिक' का चिन्ह रोली-कुंकुम से बनाया जाता है जिसे बोल चाल की भाषा में 'सांतिया' भी कहते हैं। आपने जर्मनी के हर हिटलर का फोटो और झण्डा देखा होगा तो उस पर स्वस्तिक बना अवश्य देखा होगा। जर्मनी में 'स्वस्तिक' को वैसा ही शुभ चिन्ह माना जाता है जैसा कि भारत में माना जाता है। दरअसल भारत से गये शर्मन लोगों ने उस देश का नाम जर्मन रखा था।

ऐसे ढेर सारे शब्द प्रस्तुत किये जा सकते हैं। आप टेलीफोन पर हेलो, हेलो बोला करते हैं। आपको यह जानकर आश्चर्य होगा कि यह शब्द संस्कृत के 'हेऽलव' से बिगड़ कर बना है जैसे अनार्य बिगड़ कर अनाड़ी हो गया। शतपथ ब्राह्मण में लिखा है- 'ते असुरा आत वचसो हेऽलवो हेऽलव इति' अर्थात् असुर लोग हेऽलवो हेऽलव कह कर पुकारते थे याने सम्बोधित करते थे जैसे कि हम टेलीफोन पर अंग्रेज़ी में हेलो कह कर सम्बोधित करते हैं।

आपको एक मजेदार घटना सुनाता हूँ। एक सभा में भाषण देते हुए मैं इसी तरह संस्कृत, फ़ारसी, अंग्रेज़ी आदि भाषाओं के शब्दों की चर्चा कर रहा था तो एक श्रोता खड़ा हो कर बोला- कृपया यह बताइए कि ये जो उदाहरण आप दे रहे हैं ये खाली तुकबन्दी ही है या व्याकरण से भी कुछ इनका सम्बन्ध है।

आप सब शान्ति से मेरी बात सुन रहे हैं पर हो सकता है कि आप में भी कुछ श्रोता ऐसे हों जिनके दिमाग में यह सवाल पैदा हुआ हो तो मैंने उस श्रोता को जो उत्तर दिया था वह आपको बताता हूँ।

मैंने अभी सबसे पहला उदाहरण दिया था पितृ, पिदर और फ़ादर का। तीनों शब्दों का अर्थ पिता होता है, अब यदि यह तुकबन्दी नहीं है तो प्रश्न किया जा सकता है कि पितृ शब्द का अर्थ पिता ही क्यों होता है और कुछ क्यों नहीं होता?

फ़ारसी और अंग्रेज़ी भाषा वाले इसका क्या जवाब देते हैं यह तो इन भाषाओं के विद्वान ही बता सकते हैं कि पिदर और फ़ादर का अर्थ पिता ही क्यों होता है पर संस्कृत के 'पितृ' शब्द के विषय में मैं जवाब दे सकता हूँ क्योंकि मैंने संस्कृत भाषा

अपना नाम पता साफ़ लिखावट में लिखें

अलग-अलग व्यक्तियों की लिखावट अलग-अलग होती है। कुछ तो ऐसे मोती जैसे सुन्दर अक्षर लिखते हैं कि देखते ही तबीअत खुश हो जाती है पर कुछ लोग ऐसे घसीट कर और लापरवाही से लिखते हैं कि पढ़ना व समझना मुश्किल हो जाता है लिहाज़ा कभी कभी सही नाम पता न पढ़ पाने की वजह से कार्यालय के कर्मचारी या तो पता नोट ही नहीं कर पाते या फिर ग़लत सलत याने जो समझ में आया सो लिख लिया जाता है। कुछ लोग रबर स्टेम्प लगा कर यह भी फ़िक्र नहीं करते कि रबर स्टेम्प ठीक से पढ़ने में आ भी रही है या नहीं। सभी महानुभावों से आग्रहपूर्ण निवेदन है कि अपना नाम और पूरा पता लिखते समय धीरे धीरे साफ़ ज़मे हुए ढंग से लिखा करें। अपने जिले, प्रान्त का नाम और पिनकोड नम्बर भी अवश्य लिखा करें।

का अध्ययन किया है। पितृ शब्द 'पा-रक्षणे' से बना है और इसका अर्थ होता है रक्षा करने वाला इसलिए पिता, राजा, परमेश्वर आदि जितने भी रक्षा करने वाले हैं वे सब पिता कहलाते हैं। ऐसे संस्कृत के सब शब्दों के अर्थ उस मूल धातु पर आधारित होते हैं जिस धातु से वह शब्द बना होता है इसलिए शब्दों की यह साम्यता महज तुल्य नहीं है बल्कि यह व्याकरण पर आधारित तथ्य है।

मैंने ये कुछ इशारे भर किये हैं ताकि आपका ध्यान इस तथ्य की ओर जा सके कि ज्ञान विज्ञान की प्रकाश-किरणें पूरब से उदित हुई हैं और सारे संसार में फैल रही हैं और फैलती रहेगी क्योंकि सूर्य पूर्व से ही उदित होता है। सारा संसार विद्याओं और आधारभूत ज्ञान के लिए भारत का ऋणी है। आज भी यह क्रम बराबर जारी है और इसके विषय में आपको एक महत्वपूर्ण जानकारी देना चाहूंगा।

आपने महर्षि महेश योगी का नाम सुना होगा, अखबारों में पढ़ा होगा। यूं महर्षि की प्रमुख गतिविधियां योग और आध्यात्मिक विषयों पर आधारित रही हैं पर इधर कुछ समय से महर्षि ने आयुर्वेद के प्रचार में भारी योगदान दिया है और दे रहे हैं जिस वजह से विश्व के अनेक देशों में आयुर्वेद पहुंच रहा है और मानव समाज का भारी कल्याण कर रहा है। आपकी जानकारी के लिए इस कार्यक्रम की संक्षिप्त रूप रेखा आपके समक्ष प्रस्तुत करता हूं।

महर्षि महेश योगी ने एक संस्था बनाई जिसका नाम 'वर्ल्ड गवर्नमेंट ऑफ द एज ऑफ एनलाइटमेंट' है। इसका प्रधान कार्यालय स्विट्जरलैण्ड में है। इस संस्था में एक विभाग है 'मिनिस्ट्री ऑफ हेल्थ एण्ड इम्मोरलिटी' जिसके मिनिस्टर हैं वैद्य वासुदेव मूल शंकर द्विवेदी जो कि महर्षि द्वारा स्थापित अन्य संस्था-महर्षि आयुर्वेद प्रतिष्ठानम् भारत और महर्षि वैदिक यूनिवर्सिटी यू.एस.ए. के भी अध्यक्ष हैं। इस यूनिवर्सिटी की शाखाएं वाशिंगटन (डी.सी.) हालेड, जर्मनी, ब्राजील में भी हैं जहां आयुर्वेद स्वास्थ्य संरक्षण केन्द्र और चिकित्सालय स्थापित किये गये हैं। अमेरिका में ५० और दक्षिण अमेरिका के ब्राजील में १०८ केन्द्र स्थापित हो चुके हैं और यूरोप के मुख्य मुख्य नगरों में ऐसे केन्द्र शीघ्र ही स्थापित किये जाने वाले हैं।

महर्षि महेश योगी इस प्रकार करोड़ों रुपये खर्च कर आयुर्वेद के प्रसार प्रचार द्वारा विश्व के मानव जगत के कल्याण हेतु भारी योगदान दे रहे हैं और इस तरह हमारा आयुर्वेद सारे संसार का उपकार करने में प्रयुक्त हो रहा है।

इतना विवरण मैंने आपके सामने इसलिए प्रस्तुत किया कि आपका ध्यान इस तथ्य की ओर आकर्षित कर सकूँ कि हमारा ज्ञान विज्ञान दर्शन

अपनी ग्राहक संख्या अवश्य लिखें

यदि आप निरोगधाम पत्रिका के सदस्य हैं, डाक से यह पत्रिका मंगाने हैं और अपनी सदस्यता तथा पत्रिका के विषय में कोई पत्र लिख रहे हैं या आगामी सदस्यता शुल्क भेज रहे हैं तो कृपया अपनी ग्राहक संख्या का उल्लेख अपने पत्र में अवश्य करें। इससे हमें रिकार्ड देखने में सुविधा होती है और कार्यवाही तुरन्त की जा सकती है। हमारे द्वारा भेजी गई रसीद का जो नम्बर होता है वही ग्राहक संख्या होती है।

और शास्त्र भण्डार आदि काल से सारे विश्व को मार्गदर्शन देकर सबका उपकार करने में सक्षम रहा है और आज भी है लेकिन यह हमारा दुर्भाग्य ही है कि हम स्वयं इससे वैसा और उतना लाभ नहीं उठा पा रहे हैं जैसा और जितना उठा सकते हैं। हम अन्य विषयों को छोड़ कर सिर्फ आयुर्वेद के विषय में ही थोड़ा सोच-विचार करें।

आज हमारे देश में आयुर्वेद की क्या स्थिति है? वैद्यों की क्या स्थिति है? जड़ी बूटियों और आयुर्वेदिक शास्त्रोक्त औषधियों की उपलब्धि की क्या स्थिति है? आयुर्वेदिक चिकित्सा पद्धति की क्या स्थिति है? और इन सबसे बड़ा और महत्वपूर्ण प्रश्न है कि कि आयुर्वेद की शिक्षा की क्या स्थिति है जिससे भविष्य में योग्य कुशल और आयुर्वेद के मर्मज्ञ वैद्यों का निर्माण किया जा सके। ये कुछ ज्वलन्त प्रश्न हैं जिनका उत्तर सन्तोषजनक और उत्साह वर्द्धक नहीं मिलता।

देश आज़ाद हुआ था तभी से भारत सरकार यदि अलग से एक आयुर्वेद-मन्त्रालय स्थापित कर देश के विद्वान वैद्यों और आयुर्वेदाचार्यों को आमन्त्रित कर अखिल भारतीय स्तर पर एक उच्च स्तरीय और

अधिकार सम्पन्न समिति बना देती, मन्त्रालय मन्त्री और अन्य पदाधिकारी भी आयुर्वेद जगत प्रतिष्ठित व्यक्तियों को ही बनाया जाता और पय धनराशि देकर देश में आयुर्वेद की उचित शिक्षा औषधालयों की स्थापना, जड़ी बूटी की उपज व व कारखानों आदि की व्यवस्था करती और आयुर्वेद के क्षेत्र में प्रशंसनीय कार्य एवं योगदान करने वाले को सम्मानित कर पुरस्कृत किया करती तो गत (अब ४२) वर्षों में क्या कुछ हो सकता इसकी हम आज कल्पना भी नहीं कर सकते लेकिन ऐसा नहीं हुआ और अभी भी हो नहीं है। जिस आयुर्वेद से आज सारा संसार लाभ उठा रहा है उस आयुर्वेद का उसके देश में कोई उपयोग महत्व नहीं है और जो है, वह भी मजबूरन फिसल पड़े तो हर गंगा वाली बात है। जब अंग्रे इलाज से थक जाते हैं तब आयुर्वेद की याद आने लगे है गोया जब रंज दिया बुतों ने तो खुदा याद आये (तालियां)

मैं यह कहना चाहता हूं कि जमाना बदल आगे बढ़ गया है और हमें भी अपने तौर तरी

अपने प्रति स्पर्धा

जैसे आप दूसरों से आगे बढ़ने, ऊंचा उठने या श्रेष्ठ बनने के प्रयास करते हैं वैसे ही आपको स्वयं के प्रति भी प्रयास करते रहना चाहिए। आप कल जहां थे उससे आज आगे बढ़ें, कल जैसे थे उससे ऊंचे उठें, उससे श्रेष्ठ बनें इसके लिए किये गये प्रयास को अपने प्रति स्पर्धा करना कहा जाएगा। यह अन्तर्मुखी दृष्टि है, आत्मनिरीक्षण और आत्मोन्नति की दृष्टि है जबकि दूसरों से की जाने वाली स्पर्धा बहिर्मुखी दृष्टि है, द्वंद्व और संघर्ष की दृष्टि है। हम कल जैसे थे जहां थे, वैसे और वहां आज न रहें। जो भूल, जो दुष्कर्म कर चुके हैं वे आगे न करें। जो अच्छाई अभी तक न कर पाये उसे करने में आगे सफल हों। जो कमी कल थी आज वह दूर हो सके। ऐसे प्रयास करना अपने प्रति स्पर्धा करना कहा जाएगा। दूसरों से स्पर्धा करते हुए यदि हम अपने प्रति स्पर्धा करने के लिए सक्रिय रहें तो ही हम आत्मोन्नति कर सकेंगे क्योंकि तब हमारी नज़र दूसरों की तरफ ही नहीं, अपनी तरफ भी बनी रह सकेगी। हमारी नज़र अपनी तरफ होगी तो हम अपनी वास्तविक स्थिति से परिचित बने रह सकेंगे, हित अहित का विचार भी कर सकेंगे। अन्यथा हमारे प्रयत्न दिशाहीन और उपयोगिता से शून्य हो जाएंगे।

तनाव और कुण्ठा

तनाव और कुण्ठा को उत्पन्न करने में महत्वाकांक्षा और प्रतिस्पर्धा का भारी हाथ है। महत्वाकांक्षा को आज बहुत महत्व और मान दिया जाता है, बहुत प्रोत्साहन दिया जाता है और महत्वाकांक्षी व्यक्ति की प्रशंसा और अभ्यर्थना की जाती है। इसे विकास और प्रगति के लिए आवश्यक माना जाता है। यही वजह है कि विकास को प्राप्त करने की कोशिश करने वाला व्यक्ति या संगठन, समाज या राष्ट्र महत्वाकांक्षी होगा ही।

महत्वाकांक्षा बुरी नहीं बशर्तें वह प्रतिस्पर्धा को जन्म न देती हो बल्कि अपने ही सुधार और उत्थान की प्रेरणा देती हो। आप आगे कदम बढ़ाएं, ऊपर उठें यह कोई बुरी बात नहीं पर दूसरे से आगे निकल जाने या ऊंचे उठने की प्रतिस्पर्धा करेंगे तो तनाव ग्रस्त होंगे ही और असफल हो गये तो कुण्ठा ग्रस्त हो जाएंगे जबकि स्पर्धारहित होकर आगे बढ़ने में तनाव होगा ही नहीं बल्कि आत्मतुष्टि होगी, आत्म विश्वास पैदा होगा। तनावग्रस्त, कुण्ठित और अपमानित होने पर हीनता की भावना पैदा होती है, ईर्ष्या की भावना पैदा होती है। जैसे आप मकान बनाने की आकांक्षा या बहुत बड़ा बहुमंजिला मकान बनाने की महत्वाकांक्षा रखते हैं तो क्या बुरा करते हैं! बनाइए मकान पर अपनी क्षमता व आकांक्षा के अनुरूप बनाइए न कि पड़ोसी की प्रतिस्पर्धा में कि उससे बड़ा, उससे बढ़िया मकान बने क्योंकि कल को किसी दूसरे ने आपसे भी बड़ा और बढ़िया मकान बना लिया तो आप की प्रतिस्पर्धा पराजित हो जाएगी और आप कुण्ठा ग्रस्त हो जाएंगे। संसार में एक से बढ़ कर एक पड़े हुए हैं आप किस-किस से प्रतिस्पर्धा करेंगे व कब तक कर सकेंगे? इसका कभी अन्त न होगा बल्कि आपके ही जीवन का अन्त हो जाएगा। ऐसी स्थिति में आप अन्त समय में भी कुण्ठित, अतृप्त और तनावग्रस्त बने रहेंगे। इसलिए बुद्धिमानी इसी में है कि अपनी महत्वाकांक्षा का उपयोग दूसरों से प्रतिस्पर्धा करने में न करके अपने खुद के प्रति स्पर्धा करते हुए उत्थान और विकास मार्ग पर बढ़ते रहें। तब आपको न तो तनाव ग्रस्त होना पड़ेगा और न कुण्ठा ग्रस्त ही।

नना चाहिए। पहले दिये के तले अन्धेरा होता अब बिजली का बल्ब जलता है, द्यूब लाइट ती है तो दिये तले अन्धेरा नहीं होता। हम भी युवेंद को इसके अपने ही देश में अन्धेरे में न। इसका समुचित प्रसार-प्रचार करें उपयोग करें। हमारा देश भी इसके शाश्वत और अटल द्वातों व नियतों से परिचित हो सके, लाभ उठा

मैंने इतना विवरण इसलिए आपके समक्ष रखा कि हम आयुर्वेद के विषय में हीन मनोवृत्ति न रखें। आयुर्वेद कोई घटिया, परम्परागत, रुढ़िवादी और पिछड़ेपन वाली विद्या और पद्धति नहीं है और न ही अवैज्ञानिक है वरना विज्ञान के धनी इन पश्चिमी देशों में आज आयुर्वेद को कोई पूछता भी नहीं जबकि आज उलटे इसे पूज रहा है। सारे संसार में रोग से ग्रस्त व त्रस्त लोग, वैज्ञानिक,

यौन रोग निवारण अंक का पांचवां रिप्रिण्ट

निरोगधाम पत्रिका देश की एकमात्र ऐसी पत्रिका है जिसके अंकों की भारी मांग की पूर्ति के लिए रिप्रिण्ट छपाने पड़ते हैं। सबसे पहले अक्टूबर ८५ के 'युवा वर्ष अंक' का रिप्रिण्ट छपा था। बाद में जुलाई ८८ अंक के दो बार रिप्रिण्ट छपाये गये थे। अब ये दोनों अंक उपलब्ध नहीं हैं।

अक्टूबर ८८ अंक याने यौन रोग निवारण अंक के चार बार रिप्रिण्ट छप चुके हैं। चतुर्थ रिप्रिण्ट समाप्त होने को है इसलिए इसका पांचवां रिप्रिण्ट छपाने की तैयारी हो रही है। पांचवें रिप्रिण्ट का मूल्य भी दस रु. ही रहेगा।

जुलाई ८९ अंक का द्वितीय रिप्रिण्ट छपाया था सो यह अंक अभी उपलब्ध है। अभी गत अप्रैल ९० अंक की भारी मांग रही है सो इसका भी द्वितीय रिप्रिण्ट छपा लिया गया है। यौन रोग निवारण अंक को छोड़ कर अन्य अंकों का मूल्य आठ रु. ही है। पुराने अंक मंगाने से पहले हमारे कार्यालय को एक पोस्टकार्ड लिख कर उपलब्ध अंकों की स्थिति और उनकी मूल्य राशि मालूम कर लें। कम या ज्यादा राशि होने पर कार्यालय अस्वीकार कर वापिस लौटा देता है।

- प्रबन्ध सम्पादक

जिकित्सक आदि आयुर्वेद से न सिर्फ प्रभावित हुए हैं बल्कि उन्हें इससे बहुत सी आशाएं व अपेक्षाएं भी हो चली हैं। लेकिन हम हैं कि लकीर के फकीर बने हुए हैं। हीन मनोबल वाले बने हुए हैं। हमें हल्दी या आंवला या अन्य कोई जड़ी बूटी तब तक उपयोगी और गुणकारी नहीं लगती जब तक विदेश का कोई वैज्ञानिक इनका परीक्षण करके इनको गुणकारी और लाभकारी सिद्ध न कर दे। हमारी ही चीज़ का हम तब सम्मान करते हैं जब दूसरा उसे सम्मानित कर दे। इसी को कहते हैं घर का जोगी जोगड़ा और अन्य गांव का सिद्ध। (तालियां)

आयुर्वेद के सिद्धान्त किसी लेबोरेट्री में टेस्ट करके बनाये हुए ऐसे सिद्धान्त या निष्कर्ष नहीं हैं जिन्हें कल हमें बदलना पड़ जाए जैसे वैज्ञानिकों के निष्कर्ष बदल जाया करते हैं। ये सिद्धान्त ईश्वरीय ज्ञान वेदों के एक उपवेद, जिसे हम आयुर्वेद के नाम से जानते हैं, पर आधारित हैं जिन्हें ऋषि मुनियों ने अपनी घोर तपस्या से प्राप्त दिव्य-दृष्टि से देखा, जाना और निस्वार्थ भाव से जगत के कल्याण के लिए प्रकाशित किया। तब से आज तक इसका कोई सिद्धान्त बदला नहीं गया, बदला जा सकता भी नहीं। इसीलिए आयुर्वेद के सिद्धान्तों के विषय में महर्षि वाग्भट ने कहा है-

आयुः कामयमानेन धमार्थं सुख साधनम्।

आयुर्वेदोपदेशु विधेयः परमादरः॥

याने धर्म, अर्थ और सुख को प्राप्त करने का साधन आयु है, आयु ही न रही तो सब बेकार हो जाएगा। इस आयु की जिसे चाह हो उसे चाहिए कि वह आयुर्वेद के उपदेशों (सिद्धान्तों) का अतिशय आदर करे।

महर्षि वाग्भट ने ही बड़े विश्वास की भाषा में निर्णायक रूप से अपना मत व्यक्त करते हुए आगे कहा है-

इद्भागम सिद्धत्वात् प्रत्यक्ष फल दर्शनात्।

मन्त्रवत्संप्रयोक्तव्यं न मीमांस्यं कथंचन॥

- शास्त्र से सिद्ध होने और प्रत्यक्ष फल दिखने से इस शास्त्र को मन्त्र की भांति बरतना चाहिए। इस विषय में मीमांसा, याने सोच-विचार या सन्देह, कदापि नहीं करना चाहिए।

इसका जीता जागता प्रत्यक्ष प्रमाण भी मैं आपके सामने प्रस्तुत कर सकता हूँ और वह प्रमाण है मेरे पूज्य पिताजी वैद्यराज पं. नरोत्तम मिश्र जैसे लोग (तालियां) जिनका पूरा जीवन आयुर्वेद और रोगियों की सेवा में बीता है, बीत रहा है और जीवन पर्यन्त बीतेगा। इसी वर्ष पिताजी ने अपनी आयु के ७५ वर्ष पूरे किये हैं और जहां तक मेरी जानकारी है पिताजी गत ५० वर्ष से आयुर्वेद के बल पर रोगियों की सेवा कर रहे हैं और आप समझ सकते

भावित हुए
अपेक्षाएं
लकोर के
ने बने हुए
जड़ी बूटी
गती जब
परीक्षण
सिद्ध न
मान करते
को कहते
का सिद्ध।
री में टेस्ट
र्ष नहीं हैं
वैज्ञानिकों
त ईश्वरीय
युवों के
न्हें ऋषि
देव्य-दृष्टि
जगत के
से आज
ग, बदला
सिद्धान्तों
नम्।
ः ॥
प्त करने
ब बेकार
से चाहिए
तों) का
की भाषा
करते हुए
गात्।
न ॥
क्ष फल
बरतना
-विचार
भी मैं
प्रमाण
श्र जैसे
द और
जीवन
आयु
नकारी
ल पर
सकते

कि ५० वर्ष याने आधी शताब्दी का अनुभव
गलत नहीं हो सकता, व्यर्थ नहीं हो सकता। आज
देश के गांव-गांव, नगर-नगर में पिताजी जैसे
सेवाभावी, विद्वान, शास्त्रज्ञ और सिद्ध-हस्त वैद्य
होने चाहिए तभी यह देश आयुर्वेद से पूरा लाभ
उठा सकेगा जैसा कि महर्षि महेश योगी पश्चिमी
देशों के हर नगर में आयुर्वेदिक स्वास्थ्य संरक्षण
केन्द्र और चिकित्सालय स्थापित करके देश के
विद्वान अनुभवी वैद्यों को बहुत अच्छा वेतन, भत्ता
और मार्ग व्यय देकर वहां नियुक्त कर रहे हैं। इससे
विदेश के लोग आयुर्वेद और वैद्यों से लाभ उठाने
लगे। एक दृष्टि से यह बात हर्ष की है पर दूसरी
दृष्टि से दुःख की बात भी है क्योंकि हमारे देश में
जो योग्य, अनुभवी और सिद्धहस्त वैद्य, थोड़ी-बहुत
मात्रा में थे भी, उनके विदेश चले जाने से हमारे
यहां वैद्यों का बिल्कुल अभाव हो जाएगा।

मेरा यह आशय नहीं कि वैद्यगण विदेश न
जाएं। जरूर जाएं क्योंकि विद्वान को वहीं जाना
और रहना चाहिए जहां उसकी और उसकी विद्या
की कद्र हो, उपयोगिता हो। लेकिन साथ ही यह
व्यवस्था भी होना चाहिए कि हमारे देश में भी ऐसे
नये वैद्य तैयार किये जाएं जो कि गुरु परम्परा, शास्त्र
परम्परा और शास्त्र-सिद्धान्तों का निष्ठापूर्वक पालन
करें, शास्त्र का सैद्धान्तिक और व्यावहारिक ज्ञान
रखते हों, अपने विषय के अधिकृत विद्वान हों,
जिन्हें अपने को वैद्य कहलाने में संकोच नहीं, गर्व
हो सके, जो चिकित्सा कार्य को सिर्फ धन्या ही
नहीं बल्कि जीविकोपार्जन के साथ-साथ सेवा
कार्य भी समझें। जो गलत लोग आज आयुर्वेद
की प्रतिष्ठा और आस्था के तवे पर अपनी रोटी
सैंक रहे हैं उनसे न तो आयुर्वेद का उचित प्रचार
व उपयोग हो सकता है और न देश को ही आयुर्वेद
से कोई लाभ प्राप्त हो सकता है। भले ही ऐसे
लोग चिकित्सक वैद्य हों या आयुर्वेदिक औषधियों
के निर्माता हों, वे दरअसल आयुर्वेद की प्रतिष्ठा
को धूल में ही मिला रहे हैं।

मैंने आप सब का बहुत समय ले लिया
है। मुझे हर्ष है कि आपने मेरे विचार बड़ी शान्ति
और तन्मयता से सुने जो कि मैंने सिर्फ इस ख्याल
से आपके सामने प्रस्तुत किये हैं कि यह समारोह
आयुर्वेदिक संस्थान के तत्वावधान में हो रहा है
और आप सब आयुर्वेद के प्रेमी हैं, भक्त हैं, और
विद्यार्थी हैं और मैं समझता हूं कि कुछ लोग
सेवाभावी भी होंगे। मैं आशा करता हूं कि आप
मेरे विचारों पर मनन करेंगे और उचित कदम
उठाएंगे। आपने मुझ अल्प बुद्धि को इस अवसर
पर आमन्त्रित किया इसके लिए मैं आपका बहुत
आभारी हूं। आपने अभिनन्दन-पत्र भेंट कर के मुझे
सम्मानित किया यह मेरा सम्मान नहीं बल्कि मेरे
आदर्श, मेरे गुरु और पिताश्री स्वनाम धन्य वैद्यराज
यं. नरोत्तम मिश्र और भारतीय विद्याओं का सम्मान

प्रसार योजना

यदि आपके नगर में बुक स्टालों पर निरोगधाम पत्रिका उपलब्ध न हो तो आप हमारी
प्रसार योजना के अन्तर्गत पांच सदस्यों की वार्षिक शुल्क राशि (१६०) रु. मनी आर्डर या
'निरोगधाम' नाम का ड्राफ्ट बनवा कर भेज दें तो हम आपको एक वर्ष के चारों अंकों की एक
वार्षिक सदस्यता निःशुल्क भेंट करेंगे याने वर्ष के चारों अंकों की ६-६ प्रति रजिस्टर्ड डाक से
आपको भेजेंगे। आपको (१६०) रु. की जो रसीद भेजी जाएगी उस रसीद का नम्बर ही आपकी
ग्राहक संख्या का क्रमांक होगा। बाद में यदि आप ५ सदस्यों की शुल्क राशि (१६०) रु. और
भेजें तो अपनी ग्राहक संख्या भी सूचित करें ताकि आपको १२-१२ प्रति एक साथ भेजी जा सके।

यदि आप किसी सदस्य को सिधे उसके पते पर डाक से पत्रिका भिजवाना चाहते हों तो
उसका पूरा नाम पता पत्र में सूचित कर दें। यदि आप सभी छः प्रतियां अलग-अलग पतों पर
डाक से भिजवाना चाहें तो पांचों सदस्यों के नाम पते लिखते हुए, छठा नाम पता उस व्यक्ति का
लिख दें जिसे उपहार सदस्यता के अन्तर्गत चारों अंक भिजवाना चाहते हों। यदि सभी ६ प्रति
अपने पते पर बुलवाते हुए आप सभी ६ नाम वाली रसीदें प्राप्त करना चाहते हों तो भी पत्र में
छः नाम पते लिखकर भेजें ताकि (१६०) रु. की एक ही रसीद न बना कर, अलग अलग नामों
की छः रसीदें बना कर आपको भेजी जा सकें। यह प्रसार योजना एक वर्ष की सदस्यता के लिए
ही है, एक दो अंक के लिए नहीं और एक वर्ष से अधिक अवधि के लिए भी नहीं। सदस्यता
का अन्तिम अंक, वर्ष का चौथा (अक्टूबर) अंक ही होना अनिवार्य है।

है। (तालियां) मैंने जो कुछ भी कहा है वह मेरा
नहीं बल्कि उनका कहा हुआ है जिन्होंने जाना है
मैं तो मात्र माध्यम हूं। एक बार पुनः आप सब
का धन्यवाद करते हुए मैं अपनी बात समाप्त करता
हूं। नमस्ते।

इतना कहकर हर्षोत्तम अपनी सीट पर जा
बैठा और सारा हाल देर तक करतल ध्वनि से
गूंजता रहा।

कार्यक्रम की समाप्ति पर वैद्यराज सबके
साथ सुशान्त की कोठी के लिए रवाना हो गये।
रास्ते भर सुशान्त, फ़िरोज़, ठाकुर साहब, सुषमा,
ज़रीना और ठकुराइन हर्षोत्तम के भाषण की मुक्त
कण्ठ से तारीफ़ करते रहे। वैद्यराज भी मन्द मन्द
मुस्करा रहे थे।

सुशान्त की कोठी पर दोपहर के भोजन
भारी मात्रा में इष्ट मित्र आमन्त्रित थे। उसी प्र
शाम को फ़िरोज़ के यहां भी उसके इष्ट मित्रों
उपस्थिति में भोज का भव्य आयोजन हुआ। प्र
व्यक्ति वैद्यराज से मिला। बहुत आनन्द रहा।

दूसरे दिन तड़के सुबह वैद्यराज के परि
के साथ सब मित्र गण सपलीक कारों से बम्ब
लिए रवाना हो गये जहां उन्हें हर्षोत्तम, शर्मिष्ठा
उनके दोनों बच्चों को जर्मनी के लिए विदा करना था

(निरोगधाम : जुलाई ८५ अं

मौत

मौत उसकी है, करे जिसका ज़माना अफ़सोस
यूं तो दुनिया में सभी आये हैं मरने के लिए।

उकताहट

हम दुःख से ही उकता जाते हैं घबरा जाते हैं ऐसी बात नहीं है सुख से भी उकता जाते
हैं, घबरा जाते हैं। सुख भी इन्द्रियों को बोधरा कर देते हैं। जिस सुख को आप भोग लेते हैं
उसके प्रति आपकी रुचि, आपकी संवेदना कम हो जाती है। यह दुःख ही है जो सुख की चाह
बनाये रखता है वरना यदि दुःख न होता तो हम सुख से ही दुःखी हो जाते। भोग हमारी संवेदना
और रुचि को घटाता है लेकिन यह मन की तृष्णा है जो बार-बार हममें भोग की लालसा पैदा
कर देती है। इस लालसा के पैदा होने के लिए भी, एक सुख से दूसरे सुख के बीच में, एक
भोग से दूसरे भोग के बीच में, थोड़े समय का अन्तराल पैदा होना ज़रूरी है। आप कोई भी
सुख या भोग लगातार भोगते नहीं रह सकते वरना उकताहट होने लगती। आपको कोई बरसों
का बिछड़ा हुआ परम स्नेही मित्र अचानक मिले तो आप भावावेग में आकर उसे छाती से लगा
लेगे वह भी प्रेम से आपके गले लग जाएगा। पर यह आलिंगन थोड़ी देर के लिए ही सुखद
लगेगा। यदि आप मित्र को या मित्र आपको छोड़े ही नहीं तो मुसीबत खड़ी हो जाएगी। इसीलिए
बुद्धिमान सुख और दुःख को समभाव से भोगते हैं, उकताहट या दुःख का अनुभव नहीं करते।

रोग ग्रस्त होने पर

आवश्यक सावधानियां-५

स्वस्थ अवस्था में जहां उचित आहार-विहार का पालन करना स्वास्थ्य के रक्षण और अनुवर्तन (Protection & Maintenance) के लिए ज़रूरी होता है वहां अस्वस्थ अवस्था में रोग को दूर कर पुनः स्वस्थ अवस्था को प्राप्त करने में सहायक होने से ज़रूरी हो जाता है पर प्रायः लोग इस तथ्य को जाने या अनजाने महत्व नहीं देते और बदपरहेज़ी किया करते हैं। इस विषय में उपयोगी मार्गदर्शन देने के लिए यह लेखमाला प्रस्तुत की जा रही है।

निरोगधाम के नियमित पाठक-पाठिकाओं यह श्लोक ध्यान में होगा-

पथ्ये सति गदार्तस्य किमौषध निषेवणैः?
पथ्येऽसति गदार्तस्य किमौषध निषेवणैः ।।

अर्थात् रोग से पीड़ित व्यक्ति यदि पथ्य (परहेज़ के साथ) आहार-विहार करता है उसे औषधि का सेवन करने की क्या ज़रूरत याने पथ्य सेवन करना ही रोग को दूर करने का होता है और जो पथ्य का पालन नहीं करता के लिए भी औषधि की क्या ज़रूरत है क्योंकि **ग का पालन न करने पर औषधि भी रोग को नहीं कर पाती** जैसा कि अन्यत्र कहा गया है-

विनापि भेषजैर्मोधि पथ्यादेव निवर्तते।
न तु पथ्य विहीनानां भेषजानां शतैरपि ।।

अर्थात् पथ्य (परहेज़ के साथ सेवन योग्य) साथ ही औषधि लेने से रोगी रोग से मुक्त होता है। पथ्य-विहीन होकर याने बदपरहेज़ी करते **सैकड़ों औषधि खा कर भी रोगी रोग से मुक्त हो सकता।**

इस लेखमाला के अन्तर्गत ऐसी ही जानकारी प्रस्तुत की जा रही है जो किसी भी रोग से ग्रस्त पर, उस रोग के रोगी के लिए, पथ्य-अपथ्य की हितकारी विवरण बताने वाली हो। अब इस जानकारी से लाभ उठाता है या नहीं, तो पथ्य का सेवन और अनुचित आहार-विहार अपथ्य का त्याग कर पाता है या नहीं, यह **जानना हमारा काम नहीं बल्कि रोग से ग्रस्त व्यक्ति सोचने का काम है।** इस जानकारी से लाभ लेने के लिए, निर्देशित सावधानियों का पालन तो जल्दी स्वस्थ हो कर दुःख से छूट जाएगा **ग करनी के फल तो भोग ही रहा है और दा भोगने के लिए विवश हो जाएगा** कोई किसी नेक सलाह ही दे सकता है, माने या न माने **तो सुनने वाले की मन-मर्ज़ी की बात होती है।**

वर्षा ऋतु में प्रायः उदर विकार जैसे अतिसार, अजीर्ण, उलटी-दस्त (हैज़ा) आदि और त्वचा विकार ज्यादातर होते पाये जाते हैं लिहाज़ा इस लेख में इन रोगों से ग्रस्त रोगी के लिए पथ्य (सेवन करने योग्य) और अपथ्य (सेवन न करने योग्य) आहार-विहार सम्बन्धी उपयोगी जानकारी प्रस्तुत की जा रही है।

उदर विकार

अतिसार - बार-बार पतले दस्त होने को-
'अतिशयेन सारयति रेचयति इति अतिसारः'- के अनुसार अति सार रोग (Diarrhoea) कहा है। इससे मिलता-जुलता एक रोग और होता है जिसे

जैसा करोगे

यदि आप दूसरे को दुःख देते समय स्वयं दुःख का अनुभव नहीं करते तो दूसरों से दुःख मिलने पर आपको दुःखी नहीं होना चाहिए। यह दुनिया गोल है, इसकी हर चीज़ गोल है याने एक वर्तुल में घूम रही है। सुबह दोपहर शाम फिर रात फिर सुबह यह सब वर्तुल में घूम रहा है। जन्म बचपन जवानी बुढ़ापा मृत्यु और फिर जन्म यह सब वर्तुल में घूम रहा है। एक-एक करके आप हर तरफ़ घूम करे तो सब एक वर्तुल में घूमते नज़र आएंगे। इसी तरह आपके कर्म भी वर्तुल में घूमते रहते हैं अतः जो भी आप देंगे वही घूम फिर कर आपके पास लौट आएगा। दुःख देंगे तो दुःख, सुख देंगे तो सुख, प्रेम देंगे तो प्रेम, घृणा देंगे तो घृणा। हां, वर्तुल पूरा होने में देर लगती है पर अन्धेर नहीं होती। यह प्रकृति का अटल नियम है कि आप आम बोएंगे तो आम ही पैदा होगा बबूल बोएंगे तो बबूल। गोया जैसा करेंगे वैसा ही भोगेंगे, इसे ठीक से ख्याल में ले लें।

पेनिश और अंग्रेज़ी में डीसेन्ट्री (Dysentery) कहते हैं। 'प्रवाहतोऽल्पं बहुशोमलाक्तं प्रवाहिकां तां प्रवदन्ति तज्ज्ञाः'- के अनुसार गुदा द्वार से मल और चिकना आम, बार-बार कभी कम तो कभी ज्यादा मात्रा में निकले, कुपित वायु भी निकले तो इसे वैद्यजन 'प्रवाहिका' याने डीसेन्ट्री रोग कहते हैं। यह रोग पाचन शक्ति की कमज़ोरी याने अपच (Indigestion) होने से उत्पन्न होता है। अपच को ही अजीर्ण (Dyspepsia) रोग भी कहते हैं। यदि खाये हुए आहार का ठीक से पाचन नहीं होगा तो या तो कब्ज़ हो जाएगा या पतले दस्त लगने लगेंगे। दोनों ही स्थितियां यह खबर देती हैं कि **जठराग्नि मन्द हो गई है जिसे मन्दाग्नि कहते हैं।**

अतिसार के रोगी को यह बात ध्यान में रखनी चाहिए कि उसकी पाचन शक्ति इस वक्त चूंकि कमज़ोर हो गई है लिहाज़ा उसे उचित औषधियों का सेवन नियमित रूप से करते हुए परहेज़ का भी पालन करना है। **पथ्य पदार्थों का ही सेवन करना है और अपथ्य की तरफ़ देखना भी नहीं है** सेवन करना तो दूर की बात है वरना वह रोग मुक्त न हो सकेगा।

अतिसार के रोगी के लिए सबसे बढ़िया पथ्य छाछ (मट्ठा) है, ताज़ा दही और चावल है, बेल के गूदे का काढ़ा है। छाछ में सेन्धा नमक व पिसा जीरा घोलकर दिन में ३-४ बार पीना चाहिए। लवण भास्कर चूर्ण भी घोल कर पी सकते हैं। जब तक पतले दस्त बन्द न हो जाएं तब तक औषधि सेवन करते हुए सिर्फ़ छाछ, दही चावल, नींबू की मीठी शिकंजी और पके केले का सेवन करें। रोटी, सब्ज़ी तले पदार्थ, भारी और चिकने पदार्थ, मिठाई, गर्म दूध आदि का सेवन बन्द रखें। कच्चा पानी न पिएं। उबाल कर ठण्डा किया हुआ पानी पिएं।

अजीर्ण - अजीर्ण होने पर भूख न लगना, पेट में भारीपन, कब्ज़ होना, खट्टी डकार आना, खाये हुए पदार्थ की गन्ध युक्त डकार आना, शरीर में आलस्य व भारीपन होना आदि लक्षण प्रकट होते हैं। अजीर्ण के रोगी को चिकित्सा के अन्तर्गत दी गई औषधियों का सेवन करते हुए निम्नलिखित पथ्य-अपथ्य का भी पालन करना चाहिए।

गरम किया हुआ कुनकुना पानी पीना, हाँग और सेन्धा नमक युक्त छाछ पीना, पोदीने का रस, नींबू पानी, सोडावाटर आदि पीना, इन्डो फ्रूट साल्ट एक चम्मच, कुनकुने गरम पानी (१ गिलास) में घोल कर पीना, पपीता खाना, मौसम्बी का रस पीना, चावल व मूंग की छिलके वाली दाल की खिचड़ी खाना, खूब चबा-चबा कर खाना, हिंवाष्टक चूर्ण १ चम्मच, कुनकुने गरम पानी के साथ दिन में १ या २ बार सेवन करना आदि पथ्य हैं। भारी आहार, अधिक मात्रा में भोजन, गरिष्ठ पदार्थ और देर रात को भोजन करना अपथ्य है।

अण्डा क्यों न खाएं?

□ डॉ. काशीनाथ शास्त्री

एम.ए.बी.टी., साहित्यालंकार

अण्डे की जगह दूध

यूरोपीय देशों में अण्डा-प्रयोग के स्थान 'अधिक दूध पियो' आन्दोलन को बढ़ावा दिया जा रहा है और उसके लिए साधन जुटाये जा रहे हैं पर अपने यहां दूध उत्पादन की अपेक्षा अण्डों और मांस उत्पादन पर अधिक ध्यान दिया जा रहा है। कुछ वर्ष पूर्व बम्बई में विश्व शाकाहारी सम्मेलन हुआ था। उसमें संसार भर के देशों से आये हुए लोगों ने भाग लिया और यहां की परिस्थिति देख कर कहा था- "जहां मांस और अण्डे अनुपयुक्तता को समझ कर यूरोप के देश तेज़ शाकाहारी होते चले जा रहे हैं वहां दुर्भाग्यवश भारत में मांसाहार की प्रवृत्ति बढ़ रही है।" अमेरिका में अब लगभग पांच करोड़ से अधिक लोग विशुद्ध शाकाहारी हैं।

- डॉ. गंगाप्रसाद गौड़ लिखित पुस्तक 'अण्डे व अण्डे के गुण और दोष' से साभार।

"इंग्लैन्ड के डॉ. राबर्ट ग्रास व प्रो. ई. डेविडसन तथा अमेरिका के डॉ. कैथेरीन व जेम्स विलकिन्स ने परीक्षणों द्वारा सिद्ध किया कि अण्डों के सेवन से शरीर में कोलेस्ट्रॉल मात्रा बहुत बढ़ जाती है जिसके कारण उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, गुर्दे के रोग, पित्ताशय में पथरी और अनेक बीमारियाँ उत्पन्न होती हैं। डॉ. ई. मैककोलम ने परीक्षण द्वारा पता लगाया है कि अण्डों में कार्बोहाइड्रेट्स और कैल्शियम बहुत कम होता है। अतः अण्डा पेट की बड़ी आँत में जमा हो सड़ा पड़ा करता है।"

(जीव दया मण्डल दिल्ली द्वारा प्रकाशित शाकाहार चित्रावली से साभार)

डॉ. राबर्ट ग्रास का कहना है कि अण्डे सफ़ेदी भी हानिप्रद है। जिन जानवरों को अण्डे

इस अंक से हम अभक्ष्य आहार से सम्बन्धित यह लेख माला प्रारम्भ कर रहे हैं। अभक्ष्य उसे माना जाना चाहिए जो स्वास्थ्य की दृष्टि से हानिकारक और नैतिक दृष्टि से अग्राह्य हो, जो हमें सतोगुणी नहीं बल्कि रजोगुणी और तमोगुणी बनाता हो। इस क्रम में हम सर्व प्रथम प्रस्तुत कर रहे हैं अण्डे के विषय में यह लेख, जो मांसाहार की श्रेणी में आने से अभक्ष्य है यद्यपि कुछ लोग मांसाहार में अण्डे की गणना नहीं करते।

आजकल अण्डों का सेवन बहुत बढ़ गया है और बढ़ता ही जा रहा है। अब तो टी.वी. पर भी अण्डे का प्रचार किया जाने लगा है। कुछ इसे स्वास्थ्य की दृष्टि से तो कुछ इसे पौष्टिक और बलवर्द्धक मान कर खाते हैं। कुछ ऐसे लोग भी हैं जो मांसाहारी नहीं हैं फिर भी वे अण्डा मज़े से खाते हैं क्योंकि वे अण्डा खाना मांसाहार में शामिल नहीं मानते।

यह बड़े मज़े की बात है कि अण्डा इस ख्याल से खाया जाता है कि इससे तन्दुरुस्ती अच्छी होगी, शरीर निरोग और बलवान होगा जबकि हकीकत यह है कि होता बिल्कुल इससे उलटा ही है। जहां तक अण्डा खाना धार्मिक, मानसिक व शारीरिक पवित्रता और नैतिक दृष्टि से अभक्ष्य माने जाने का प्रश्न है तो इस पक्ष को आज अधिकांश लोग मानने को तैयार न होंगे वरना क्या वजह हो सकती है कि अहिंसा के उपासक और धार्मिक

कर्म-काण्ड को मानने वाले वर्गों के लोग भी आज मज़े से अण्डे और आमलेट खा रहे हैं।

तो धर्म कर्म, दया, करुणा और नैतिकता की बात थोड़ी देर के लिए अलग रख कर हम सिर्फ शरीर और स्वास्थ्य की दृष्टि से ही इस पहलू पर विचार करेंगे कि अण्डा खाना भक्ष्य (खाने योग्य) है या अभक्ष्य (न खाने योग्य)। इस विषय में हम केवल चिकित्सा-शास्त्री और वैज्ञानिकों के निष्कर्षों एवं मान्यता का ही उल्लेख करेंगे।

हम मज़े-मज़े में मर्ज़ को भूल जाएं यह बात जुदा है पर हृदय-रोगों पर अनुसन्धान करने वाले चिकित्सा-विशेषज्ञ वैज्ञानिकों का कहना है कि हृदय-रोग उत्पन्न करने और इसके उपद्रव खड़े करने में अण्डों का सेवन करना भी एक कारण है और यह स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। अण्डे का सेवन करने से धमनियों में, रक्त के प्रवाह में, प्रायः बाधा उत्पन्न होती है।

उलटी-दस्त - यह अपच की भयंकर स्थिति होती है। इस स्थिति के बिगड़ने पर हैजा हो सकता है क्योंकि यह हैजे की प्रारम्भिक स्थिति होती है। ऐसी स्थिति में अजीर्ण रोग का पथ्य-अपथ्य ही हितकारी होता है। ज्यादा पानी पीना ठीक नहीं होता। इस स्थिति में निम्नलिखित जीवन रक्षक घोल तैयार कर सेवन करना बहुत लाभ करता है-

पिसा हुआ नमक १ चाय की चम्मच भर, खाने का मीठा सोडा १ चाय की चम्मच भर, शक्कर ८ चाय की चम्मच भर, उबाल कर ठण्डा किया हुआ पानी ८ गिलास, आधे नींबू का रस। सबको मिला कर घोल कर कांच या चीनी की बर्नी में भर कर रख लें। रोगी बच्चा हो तो १-१ चम्मच और बड़ी आयु वाले को ४-४ चम्मच थोड़ी-थोड़ी देर से पिलाना चाहिए। इसके सेवन से शरीर में जल की कमी (Dehydration) दूर होती है।

ऐसे रोगी को छाछ देना गुणकारी होता है। रात का जमाया हुआ ताज़ा दही लेकर इसमें चौथाई भाग पानी डाल कर मथानी से खूब मथ लें। मखन निकाल कर अलग कर दें। इस छाछ में सेन्धा नमक, भुना जीरा और अजवायन पीस कर समान मात्रा में मिला लें। एक गिलास छाछ में यह मिश्रण एक चम्मच मात्रा में डाल कर घोल लें और रोगी को दिन में ४-५ बार २-२ घण्टे से पिलाएं। प्याज का रस १ चम्मच सुबह और १ चम्मच शाम को पिलाएं।

त्वचा विकार - त्वचा विकार में फोड़े फुंसी होना, खुजली चलना, घमौरियां उठना, दाद होना आदि व्याधियां होती हैं। ऐसे रोगी को पानी में नीम की साफ़ की हुई पत्तियां डाल कर पानी उबालना चाहिए और प्रतिदिन इस पानी से स्नान करना चाहिए। जो यह साधन न कर सकें वे नीम

साबुन या कारबोलिक सोप से स्नान करें। प्रति कपड़े अवश्य बदलें और धुले हुए कपड़े ही पहनें अपना तौलिया या अन्य वस्त्र अलग रखें। शरीर को पानी या पंसीने से गीला न रहने दें। उबाल कर ठण्डा किया हुआ पानी पिएं। क़ब्ज़ न रहे और सुबह शाम शौच अवश्य जाएं। कृत्रिम (सेन्थेटिक) श्रृंगार प्रसाधनों का प्रयोग न करें रात को सोते समय १ गिलास मीठे दूध के साथ आधा चम्मच पिसी हल्दी थोड़े से दूध में घोल पी लें, ऊपर से शेष दूध पी लें। भोजन में तंदुरती चपाती, हरी शाक सब्ज़ी और छिलके वाली सब्ज़ी की दाल का ही सेवन करें ताकि पेट हलका साफ़ रहे।

इस प्रकार चिकित्सा के अलावा पथ्य अपथ्य का पालन करने से रोग जल्दी दूर होता है और रोगी शीघ्र स्वस्थ हो जाता है।

एसिडिटी

पित्त तीक्ष्णं द्रवं पूति नीलं पीतं तथैव च ।

उष्णं कटुरसं चैव विदग्धं चाम्लमेव च ॥

- सुश्रुत सूत्र- २१/११

- पित्त तीक्ष्ण (तीखा), द्रव (तरल) दुर्गन्धित, नीला, पीला, गर्म और कड़वा होता है तथा विदग्ध (विकृत) हो जाने पर अम्ल युक्त (एसिडिक) हो जाता है ।

विमर्श - पित्त को अग्नि कहा है और पित्त के सहयोग से ही अग्नि (जठराग्नि) प्रदीप्त रहती है । पित्त कुपित होने से यह अग्नि प्रचण्ड होकर शरीर को हानि पहुंचाती है । जैसे चूल्हे की आग तेज हो जाने पर लकड़ियों बाहर निकालकर या शीतल जल छिड़क कर अग्नि की आंच कम करते हैं वैसे ही पित्त का प्रकोप होने पर विरेचन (जुलाब) देकर या शीतल उपचार से बड़े हुए पित्त को कम किया जाता है । यदि पित्त के साथ अम्लता भी बढ़ जाए तो अम्ल पित्त (हायपर एसिडिटी) की शिकायत पैदा हो जाती है । इसका उचित उपचार करने के साथ-साथ उचित और पेशमनकारी आहार-विहार भी करना चाहिए ।

नी खिलाई गई उनको लकवा हो गया और तो त्वचा सूख गई । डॉ. गोविन्द राज ने परीक्षण : यह निष्कर्ष निकाला है कि अण्डों में नाइट्रोजन, गैरिक एसिड और चरबी की मात्रा अधिक है इस कारण अण्डा खाने से शरीर में तेज़ाबी की वृद्धि होती है और शरीर रोगों का शिकार जाता है ।

यह बहुत भारी भ्रम है कि अण्डों और मांस का आहार व फल इत्यादि की अपेक्षा अधिक फलदायक तत्व होते हैं । असलियत यह है कि अण्डा मांस में ऐसे तत्व होते हैं जो हमारे शरीर को विषाक्त और रोगग्रस्त करते हैं । अब तो तथ्य बड़े-बड़े वैज्ञानिक भी स्वीकार कर चुके हैं कि कच्ची व उबली हुई सब्जियों तथा फलों का करना मांसाहार की अपेक्षा अधिक निरापद, यथार्थ और निरोग रखने वाला आहार है । ब्रिटेन का शशभूट एण्ड वेजीटेबल इन्फार्मेशन ब्यूरो ने हाल ही की एक रिपोर्ट में बताया है कि मूली, खरबूजा, और आम मनुष्य के स्वास्थ्य पर बहुत उपयोगी भोजन है । आलू और केला तत्वों से भरपूर होते हैं । केले के प्रयोग से एक दबाव कम होता है, पौरुषबल बढ़ता है दाम्पत्य जीवन अधिक आनन्दमय, तृप्त और पूर्ण बनता है ।

प्रतिवर्ष होने वाले विश्व शाकाहारी सम्मेलन में लेने वाले देशों के प्रतिनिधियों द्वारा शाकाहारियों के सेवन का महत्व प्रतिपादित किया जाता है । उन पाश्चात्य देशों में मांस व अण्डों का भारी सेवन किया जाता था वहां अब धड़ाधड़ मांस अण्डों का सेवन करना छोड़ रहे हैं । ने ब्रिटेन में कई लाख व्यक्ति मांस अण्डों का छोड़ चुके हैं । फ्लोरिडा (अमेरिका) के कृषि ने अपने हेल्थ बुलेटिन में एक रिपोर्ट प्रकाशित

की थी जिसमें यह बताया गया कि १८ माह के परीक्षणों के बाद यह तथ्य सिद्ध हुआ है कि अण्डों में डी.डी.टी. विष पाया जाता है ।

इतना संक्षिप्त विवरण ही हमें यह बताने के लिए काफी है कि अण्डों का सेवन करना बीमारियों को निमित्त देना है । अक्लमन्द के लिए इशारा काफी होता है ।

□ आर्य निवास

राजेन्द्र वार्ड गोन्दिया (महा.)
(निरोगधाम जुलाई ८५ अंक)

प्रधान वस्तु

अग्निमूलं बलं पुंसां रेतोमूलं च जीवितम् ।
तस्मात्सर्वं प्रयत्नेन वर्हिशुक्रं च रक्षयेत् ॥

योग रत्नाकर १-१०

- शरीर में प्रधान वस्तु दो ही हैं- शारीरिक बल का मूल अग्नि (पाचक अग्नि) और जीवन का मूल वीर्य है इसीलिए भरपूर प्रयत्न करके हमें इस अग्नि और शुक्र की रक्षा करनी चाहिए ।

विमर्श - शरीर का पुष्ट, सुडौल और सशक्त रहना इस बात पर निर्भर है कि खाया हुआ आहार और पोषक द्रव्य ठीक से हज़म होकर शरीर के उपयोग में आ सके । ऐसा तभी हो सकेगा जब शरीर की पाचक अग्नि यानि पित्त समान (साम्य) अवस्था में रहे । इसके बढ़ने-घटने से पाचक अग्नि तेज़ व मंदी होती है जिससे पाचन प्रणाली बिगड़ जाती है । दूसरी वस्तु है शुक्र, जो शरीर की सातवीं और सबसे श्रेष्ठ धातु होती है । यह शरीर को बल, कान्ति और आयुष्म प्रदान करती है अतः इसकी रक्षा करना बहुत ही आवश्यक है । इसकी फ़िज़ूल खर्ची से शरीर के बल, तेज़ और जीवन को हानि पहुंचती है ।

शिक्षा प्रद नीति वचन

■ संसार में प्रमुख सुख सात माने गये हैं । पहला सुख निरोगी काया होना, दूसरा सुख पर्याप्त आय होना, तीसरा सुख मधुर भाषिणी पतिव्रता पत्नी, चौथा सुख आज्ञाकारी बुद्धिमान पुत्र, पांचवां सुख अच्छी विद्या का ज्ञान होना, छठा सुख अच्छा आवास और सातवां सुख अच्छे लोगों का साथ मिलना-ये सातों सुख शुभ कर्म करने वाले भाग्यशाली को ही उपलब्ध होते हैं इसलिए परोपकार और शुभ कर्म करना चाहिए ।

- 'स्वास्थ्य रक्षक' पुस्तक से

■ जो सदैव अच्छी संगति में रहते हैं, दूसरों के सद्गुणों से प्रीति रखते हैं, अपने से बड़ों के प्रति आदर, समान आयु वालों के प्रति स्नेह और छोटों के प्रति करुणा का भाव रखते हैं, जो विद्या का व्यसन, अपनी ही स्त्री में रति, लोकलाज का मान और दुष्ट संगति का त्याग रखते हैं, मन को वश में रखने की शक्ति और ईश्वर के प्रति भक्ति रखते हैं, आपातकाल में धैर्य, बलवान और समर्थ होकर क्षमा भाव और बोलने में वाक् चातुर्य तथा माधुर्य रखते हैं, ऐसे सज्जन श्रेष्ठ पुरुष इस मृत्यु लोक में देवता ही हैं ।

- 'स्वास्थ्य रक्षक' पुस्तक से

■ जिनके हृदय में करुणा और दया भाव नहीं है, जो बिना कारण के भी द्वेष रखते हैं, जो झगड़े के लिए बहाना ढूंढा करते हैं, पराये धन और पर-स्त्री पर मन रखते हैं, जो भले लोगों और अपने सगे सम्बन्धियों की उन्नति देख कर कुढ़ते हैं, जो भाई-बन्धुओं को खुशहाल देख कर खुश नहीं होते, ज़रा सी सम्पत्ति मिलते ही जिनकी नज़रें और चाल-ढाल बदल जाती है और इतराते लगते हैं, जो न स्वयं सुख से रहते हैं और न दूसरों को रहने देते हैं ऐसे दुष्ट प्रकृति के दुर्जन लोग इस पृथ्वी पर वज़न बढ़ाने वाले राक्षस ही हैं ।

- 'स्वास्थ्य रक्षक' पुस्तक से

अपने स्वास्थ्य की
रक्षा करने के लिए

स्वास्थ्य रक्षक

पुस्तक पढ़िए !

और

स्वस्थ रहिए !!

उचित आहार से रोग मुक्ति

□ श्रीधर अमृत भालेराव

एम.ए., बी.काम.

कभी-कभी उचित निदान न हो पाने से चिकित्सा के सभी प्रयास निष्फल हो जाते हैं और रोगी रोग से मुक्त होने की अपेक्षा नाना प्रकार की व्याधियों से ग्रस्त होता जाता है। इस विषय में यहां एक भुक्त भोगी का अनुभव प्रस्तुत किया जा रहा है जो सभी पाठक पाठिकाओं के लिए ज्ञानवर्द्धक और उपयोगी सिद्ध होगा।

निरोगधाम परिवार की एक सहयोगी सदस्या बहन श्रीमती हेमांगिनी कुलकर्णी ने हमें फोन करके बताया कि पूना से एक वयोवृद्ध सज्जन उनके यहां आये हुए हैं जिन्होंने अपनी पत्रिका बहुत पसन्द की है और वे अपना एक विलक्षण अनुभव आपको सुनाना चाहते हैं।

हम उन बुजुर्ग सज्जन से मिले और देर तक उनसे लम्बी बातचीत हुई। उन्होंने उनके जीवन का एक ऐसा अनुभव सुनाया जो वाकई सबके लिए मार्गदर्शक और ज्ञानवर्द्धक सिद्ध हो सकता है। हमने उनसे काफ़ी पूछ-ताछ कर सारी जानकारी प्राप्त की और नोट करते रहे। उन नोट्स के आधार पर यह विवरण लिख कर निरोगधाम के पाठक वर्ग के समक्ष प्रस्तुत कर रहे हैं।

श्री भालेराव ने बताया सन् ७५ के आस-पास की बात है। मेरे कानों में आवाज़ होने, शोरगुल सहन न होने और कानों में सनन-सनन- सा होते रहने की शिकायत हुई। शोरगुल सहन न कर पाने की वजह से मैं दोनों कानों में रुई ठूँसे रहता था। उन दिनों एक बार मेरा बम्बई जाना हुआ और मैं एक मित्र के यहां ठहरा। वहां पहली बार अटेक आया। कानों में आवाज़ यकायक बढ़ने लगी, जो घबराने लगा, पसीना छूटने व मुंह सूखने लगा, चक्कर आने लगे, उलटी जैसी इच्छा हुई और बड़े कष्ट के साथ मुझे ज़ोर से उलटी हुई। मेरा मित्र-परिवार घबरा गया और उन्होंने हार्ट-अटेक की आशंका व्यक्त करते हुए फ़ौरन डॉक्टर बुलवाया। मैं तब तक बेहोश हो चुका था।

डॉक्टर ने आकर परिचर्या की, मैं होश में आया। डॉक्टर ने जांच करके बताया कि हार्ट-अटेक नहीं है। यकायक डॉक्टर की नज़र मेरे कानों में लगी रुई पर पड़ी तो उन्होंने रुई लगाने का कारण

पूछा। मैंने बताया कि मुझसे शोर बर्दाश्त नहीं होता तो डॉक्टर ने कहा कि यह तो 'मीनियर्स डिज़ीज़' मालूम होती है। इस बीमारी के विषय में डॉक्टर ने बताया कि मीनियर नामक फ्रेंच व्यक्ति ने इस

रोग की खोज की थी इसीलिए इस रोग को मीनि- डिज़ीज़ (Menier's Disease) के नाम से पु- कहते हैं। इस रोग का निदान यह है कि कान के अ- एक प्रकार का फ्लूड रहता है जिसे 'इंडोलि- कहते हैं। यह फ्लूड शरीर को सन्तुलित रखने- काम करता है। यह फ्लूड यदि डिस्टर्ब हो- तो शरीर का सन्तुलन (बेलेन्स) बिगड़ जा- और अंग-संचालन नहीं किया जा सकता।

बहरहाल, उस डॉक्टर ने मुझे दवाइयां- थोड़ा आराम होने पर मैं पूना लौट आया। पू- मैंने एक वरिष्ठ (सीनियर) डॉक्टर को दिखा- उन्होंने पूरा चेकअप किया और मुझे ड्रेमेमि- एविल टेबलेट सेवन करने को कहा। मैं एक- तक यह चिकित्सा लेता रहा पर फ़ायदा नहीं- रहा था। ये अटेक हफ्ते में औसतन तीन बार उ- लगे थे, इस वजह से मारे डर के मैं घर से निकल- तो हमेशा दवाएं साथ रखता था कि न मालूम क- कहां अटेक आ जाए। एक वर्ष बाद डाक्टर बद- कई डॉक्टरों से मिला। पूना और बम्बई आता-ज- रहा। एक दूसरे डाक्टर से ११। वर्ष इलाज कर- पर फ़ायदा नहीं हुआ। डॉक्टरों का कहना था- इस रोग पर अभी ज्यादा रिसर्च वर्क नहीं हुआ-

बोध कथा

कल्प वृक्ष

हमारे शास्त्रों में वर्णित कथाएं हमें बोध और मार्गदर्शन प्रदान कर सकती हैं क्योंकि प्रतीक रूप में उनमें गहरी और जीवनोपयोगी शिक्षाएं प्रस्तुत की गई हैं। जो व्यक्ति इन बोध कथाओं से प्रेरणा व शिक्षा ग्रहण करेगा वह अपने जीवन को उन्नत, सफल और सुखी बना सकेगा। ऐसा ही एक प्रसंग 'कल्प वृक्ष' के विषय में पढ़ने को मिलता है। कहते हैं यह कल्पवृक्ष स्वर्ग लोक में होता है और इस वृक्ष के नीचे खड़े हो कर जो भी इच्छा की जाए वह पूरी होती है। भगवान जाने स्वर्गलोक कहां है क्योंकि कोई जीवित व्यक्ति अभी तक वहां गया- आया नहीं है बहरहाल 'कल्प वृक्ष' के विषय में शास्त्रों में एक बोध कथा हमने पढ़ी थी सो यहां प्रस्तुत कर रहे हैं।

एक भूला भटका शिकारी जंगल में रास्ता खोजता हुआ घने जंगल में पहुंच गया। थक कर वह एक वृक्ष के नीचे बैठ कर विश्राम करने लगा। उसे यह ज्ञात नहीं था कि जिस वृक्ष के नीचे वह बैठा है वह कल्प वृक्ष है। वह सिर्फ थका-हारा ही नहीं बल्कि भूखा भी था। बैठे-बैठे उसके मन में विचार आया कि कैसी कस कर भूख लग रही है। काश! इस वक्त खाना मिल जाता तो मज़ा आ जाता। उसने इतना सोचा ही था कि उसके सामने भोजन की थाली उपस्थित हो गई। थाली में वैसा ही भोजन मौजूद था जैसा वह पसन्द करता था। भोजन की थाली देख कर वह हैरान तो हुआ कि अचानक यह थाली कहां से आ टपकी पर भूख के मारे उसका दम निकला जा रहा था लिहाज़ा वह खाने में जुट गया। खाना खाते खाते उसे ख्याल आया कि आखिर यह खाना आया कहां से ! दूर दूर तक कोई आदमी दिखाई नहीं देता तो क्या यह भूत-प्रेतों की माया तो नहीं है। उसका यह सोचना था कि सामने भूत-प्रेत उपस्थित हो गये। उनको देखते ही वह घबरा गया और मारे डर के बोल उठा - मारे गये तो सब भूत-प्रेत उसे मारने लगे। पिटते-पिटते उस शिकारी के मन में विचार आया कि ये भूत प्रेत मुझे ज़िन्दा क्या छोड़ेंगे, मार ही डालेंगे। इस विचार के मन में आते ही भूतों ने उसे मार डाला।

यह बोधकथा एक बड़े गहरे मुद्दे की ओर इशारा करती है कि जैसे जैसे विचार हमारे मन में आते रहते हैं वैसा ही यदि तत्काल हो भी जाया करे तो हमारी कैसी दशा होगी?

नई मूढ़ता

पहले एक कवि ने मूढ़ता की एक तरह से सराहना करते हुए कहा था- सबसे भले वे मूढ़ जिन्हें न व्यापे जगत गति याने दुनिया में कहां क्या हो रहा है इससे उदासीन या अनजान बने रहने वाले मजे में रहते हैं गोया कोई चिन्ता-फ़िक्र नहीं, अपनी धुन में मस्त रहते हैं और सांसारिक प्रपंच से दूर रहते हैं।

लेकिन एक प्रकार की मूढ़ता और है जिसे आप नई मूढ़ता कह लें वैसे इस दुनिया में नया कुछ भी नहीं होता, फिर भी समय के मान से नया-पुराना माना जाता है। विवेकशील, विचारवान और शुभ संकल्प वाले व्यक्तियों का स्वभाव होता है कि जिस काम को वे गलत समझते हैं उसे नहीं करते। किसी भी लोभ लालच, आकर्षण या मजबूरी के दबाव से भी नहीं करते, क्योंकि ऐसा करना वे अपने हाथ से अपने पैर पर कुल्हाड़ी पटकना मानते हैं। लेकिन कुछ लोगों का रवैया अजीब होता है। उन्हें जिस काम के लिए मना करो उसे वे ज़रूर करेंगे। यह जानते हुए भी करेंगे कि ऐसा करना गलत है, हानिकारक है। जानते बूझते भी जो गलत काम करे वह मूढ़ नहीं तो क्या है? जिस डाल पर बैठे हो उसी डाल को काट रहे हो, यह मूढ़ता नहीं तो क्या है? जैसे धूम्रपान या शराब के सेवन का मामला ले लीजिए। इनका सेवन करने वाले क्या इसके हानिकारक प्रभाव से अपरिचित हैं? जब पश्चिमी देशों में यह नियम बनाया गया कि सिगरेट के पैकिट और विज्ञापनों में यह प्रकाशित करना ज़रूरी है कि धूम्रपान करना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है तो सिगरेट निर्माताओं और व्यवसायियों में बड़ी घबराहट फैली कि इस तरह तो हमारा धन्धा ही चौपट हो जाएगा। काफ़ी विरोध किया गया पर नियम लागू हुआ और यह चेतावनी सिगरेट के पैकिट पर छापी जाने लगी, कुछ इस तरह कि पैकिट खोलते ही पहले इस चेतावनी पर ही नज़र पड़े, सिगरेट के दर्शन बाद में हों, पर क्या हुआ? शुरू-शुरू में लोगों ने पढ़ा, थोड़ी चिन्ता फ़िक्र हुई तो थोड़ी बिक्री में कमी भी हुई पर जल्दी ही पहले से भी ज्यादा बिक्री होने लगी, क्योंकि जिन्होंने धूम्रपान छोड़ कर संयम रखा था उनका संयम टूट गया और वे पहले से भी ज्यादा पीकर तसल्ली प्राप्त करने लगे। अब सब चेतावनी पढ़ भी रहे हैं और धूम्रपान भी कर रहे हैं, यह मूढ़ता है।

(निरोगधाम जनवरी ८६ अंक)

त: इसका माकूल इलाज नहीं है। निराश होकर न इलाज बन्द कर दिया।

यकायक मेरे मन में ख्याल आया कि आयुर्वेद और होमियोपैथी पद्धति वालों से चिकित्सा रा देखें, उनसे मिला पर कोई उचित निष्कर्ष पर ही पहुंच सका। मैंने फिर स्वयं ही बहुत-सी पुस्तकें होमियोपैथी, आयुर्वेद और योग से सम्बन्धित विषय की खरीद कर पढ़ी और सबसे पहले योगासनों का अभ्यास शुरू किया। जिसमें शवासन, ब्रह्ममुद्रा सिंहमुद्रा पद्माब्ध, अधोमुखश्वासन और प्राणायाम का अभ्यास करने लगा। लगातार ४ माह के अभ्यास यह लाभ हुआ कि दौरे (अटेक) के आने में लगभग ८० प्रतिशत की कमी हो गई। इससे मेरा सला बढ़ गया। मेरे चिकित्सक डॉ. ने भी इसे मत्कार माना। फ़ायदा तो हुआ पर शत-प्रतिशत रा फ़ायदा नहीं हो पा रहा था। अटेक कभी न भी पड़ ही जाता था।

मैं चूँकि स्वास्थ्य सम्बन्धी ग्रन्थों का अध्ययन कर रहा था सो उलटी में पित्त निकलता देख कर समझ गया कि पित्त बहुत बढ़ गया है। पर तब से कान के सन्नाटे व शोर का क्या सम्बन्ध हो सकता है। डॉक्टरों से पूछताछ की तो वे बोले कि तब, पित्त की थ्योरी का हमें ज्ञान नहीं। मैं फिर

ग्रन्थों में तलाश करने लगा। कुछ समय में आया तो मैंने अपने एक होमियोपैथिक डॉक्टर मित्र से चर्चा की व पित्तशामक दवा देने को कहा। डॉक्टर ने मुझे नेट्रमफ़ास ३०x दिया। इससे अटेक में बहुत कमी हुई पर बन्द नहीं हुए। बाद में यही दवा २०० शक्ति में दी पर पूरा फ़ायदा इससे भी नहीं हो पाया। लेकिन यह बात स्पष्ट हो गई कि यह सब उपद्रव पित्त के कुपित होने से हो रहे हैं।

असल में होता यह है कि कान की हड्डियों के पास 'सेमी सरकूलर केनाल्स' में 'इडोलिम्फ' नामक फ्लूड रहता है। खून में जब अम्लता बढ़ जाती है तो लिम्फ में पहुंच जाती है। जब यही कान के 'इडोलिम्फ' में पहुंचती है तो यह रोग हो जाता है। शरीर में रक्त-संचार की जैसी व्यवस्था है वैसी ही लिम्फ की भी है। रक्त-वाहिनियों से जो स्राव होता है उसे लिम्फ कहते हैं जो शरीर के टीशूज को फीड करता है याने पोषण करता है। रक्त और लिम्फ के केमिकल एनालिसिस में एक ही फ़र्क है। रक्त में हेमोग्लोबिन होता है लिम्फ में नहीं होता, बाक़ी दोनों की शेष प्रॉपर्टीज़ एक जैसी होती हैं। यही लिम्फ कान के सेमी सरकूलर केनाल्स में रहता है और 'इडोलिम्फ' कहलाता है। कान के अन्दर का होने से इसे इडोलिम्फ कहते हैं।

अध्ययन मनन करने पर जब यह रहस्य विदित हुआ तो मैं इस निष्कर्ष पर पहुंचा कि इस व्याधि के होने का मूल कारण एसिडिटी बढ़ना और पित्त का कुपित होना ही है। तो फिर ऐसा आहार लेना ठीक होगा जिससे एसिडिटी पैदा न हो, पित्त कुपित न हो लिहाज़ा मैंने अपने आहार में परिवर्तन किया और ७० प्रतिशत अल्कलिन पदार्थ और ३० प्रतिशत एसिडिक पदार्थ लेने का निश्चय किया। अल्कलिन पदार्थों में मोठ, अंकुरित अन्न जैसे मूंग, मोठ, चना, गेहूं आदि, गाजर कच्चा सलाद हरी शाक-सब्ज़ी आदि हैं और एसिडिक पदार्थों में तले हुए, नमकीन, खट्टे पदार्थ व तुआर की दाल आदि हैं। आपको यह जान कर आश्चर्य होगा कि जिस रोग से २-२।। वर्ष तक सब तरह के इलाज करने पर भी मुक्ति नहीं मिल पाई थी उस रोग से केवल सन्तुलित और उचित (पथ्य) आहार-विहार ने बिल्कुल छुटकारा दिला दिया। अब मैं पूर्ण स्वस्थ हूँ। अब न कान में आवाज़ होती है और न शोरगुल से कोई तकलीफ़ होती है और न कभी अटेक आता है।

यह इस बात का प्रबल प्रमाण है कि आयुर्वेद शास्त्र का उचित आहार-विहार और पथ्य-अपथ्य पर औषधि सेवन से भी ज्यादा ज़ोर देना गलत नहीं बल्कि अत्यन्त आवश्यक और उपयोगी है हम गलत आहार-विहार करके सिर्फ़ दवाओं के बल पर न तो स्वस्थ रह सकते हैं न ही रोग मुक्त हो सकते हैं। और यह भी बड़े मजे की बात है कि उचित आहार-विहार, आचार और पथ्य-अपथ्य का जैसा विस्तृत, सूक्ष्म और वैज्ञानिक विवरण आयुर्वेद शास्त्र में मिलता है वैसा किसी भी अन्य चिकित्सा शास्त्र में नहीं मिलता। जितना मिलता भी है वह आयुर्वेद से ही लिया हुआ होता है।

हमने श्री भालेराव का कथन सुन कर कहा-बिल्कुल ठीक कहा आपने। आपका कंस एक ज्वलन्त प्रमाण है जो आयुर्वेद के सिद्धान्तों, निर्देशों और नियमों को सही, उपयोगी और लाभकारी सिद्ध करता है। हम भी गत वर्षों से पत्रिका के माध्यम से जनता-जनार्दन के समक्ष यही बात प्रस्तुत करने की पूरी कोशिश करते आ रहे हैं ताकि वे इसे पढ़ें, समझें और इसके अनुसार आवरण करने की कोशिश कर स्वास्थ्य लाभ कर सकें। भालेरावजी बोले-मैंने आपकी पत्रिका पढ़ी है और इसे बेहद पसन्द किया है। आप इस अनूठी पत्रिका का सम्पादन व प्रकाशन कर मानव जगत् की बड़ी सेवा कर रहे हैं। ऐसे अच्छे कार्य के लिए मैं आपको बधाई देता हूँ।

हमने श्री भालेराव को धन्यवाद दिया और विदा ली। श्री भालेराव का पता -

□ 'कमल प्रभा'

५१३/३ फर्ग्युसन कॉलेज रोड, पूना-१६
(निरोगधाम : जुलाई ८५ अंक)

नशे की लत

छोड़ने के उपाय

□ डॉ. (श्रीमती) साधना
से एक भेंट वार्ता



डॉ. (श्रीमती) साधना

निरोगधाम के जनवरी १० (स्वर्ण जयन्ती अंक) में डॉ. श्रीमती साधना से लिया गया इंटरव्यू (भेंटवार्ता) प्रस्तुत किया गया था जिसमें शराब और धूम्रपान की लत छोड़ने के लिए उपयोगी होमियोपैथिक दवाइयों की चर्चा की गई थी। वह इंटरव्यू बहुत बड़ा था इसलिए स्थानाभाव के कारण एक ही अंक में पूरा इंटरव्यू प्रस्तुत नहीं किया जा सका था। उसका शेषांश यहां प्रस्तुत किया जा रहा है।

जनवरी १० अंक में प्रकाशित इंटरव्यू "नशे की लत एवं यौन दौर्बल्य से छुटकारा" पढ़ कर अनेक पाठकों ने पत्र लिख कर सूचित किया है कि शराब और धूम्रपान छोड़ने में गुणकारी औषधियों का जैसा विवरण जनवरी १० अंक में प्रकाशित किया गया है उसी तरह गांजा, भांग, अफीम आदि अन्य मादक द्रव्यों को छोड़ने में उपयोगी दवाइयों की जानकारी भी प्रकाशित करें। इंटरव्यू का शेष भाग हमें प्रकाशित करना ही था सो यहां प्रस्तुत कर रहे हैं जिससे पाठकों की इच्छा स्वयमेव पूरी हो जाएगी। लीजिए, इंटरव्यू का शेष भाग पढ़िए-

निरोगधाम - आपने जैसे शराब और धूम्रपान की आदत छोड़ने में सफलता पाई है उसी प्रकार क्या गांजा, भांग, अफीम आदि मादक द्रव्यों का सेवन करने वालों की आदत छोड़ने के भी प्रयोग किये हैं?

डॉ. (श्रीमती) साधना - जी हां, किये हैं और उनमें सफलता भी पाई है। हालांकि यह बात ज़रूर है कि ऐसे केस कम ही किये हैं क्योंकि समाज में शराब का सेवन और धूम्रपान करने वालों की संख्या सर्वाधिक है। इन दोनों लतों की तुलना में अफीम, गांजा आदि के सेवन करने वाले कम पाये जाते हैं।

निरोगधाम - हां, आपका कहना सही है। आज कल शराब और धूम्रपान का प्रचलन ज्यादा है और तेज़ी से बढ़ता ही जा रहा है और इधर कुछ वर्षों से विदेशी मादक द्रव्यों का भी प्रचलन बढ़ने लगा है जैसे स्मैक, ब्राउन सुगर, एल.एस.डी. मारजुआना आदि फिर भी अफीम, गांजा आदि का भी थोड़ा बहुत प्रचलन तो है ही, लिहाज़ा अब आप इन नशों को छोड़ने में सहायक दवाइयों के विषय में बताइए।

डॉ. (श्रीमती) साधना - जी हां, ज़रूर। शराब छोड़ने के लिए जो दवाएं- नक्स वामिका और सल्फर- मैंने बताई थीं वे इन नशों को छोड़ने में भी सहायक सिद्ध हुई हैं अतः इन दोनों दवाइयों को उसी विधि-विधान से इस मामले में भी सेवन करना होगा याने पहले दिन सल्फर २०० शक्ति की १०-१२ गोली मुंह में रख कर चूस लेना है। इस दिन इस एक खुराक को लेने के बाद फिर कोई दवाई नहीं लेना है। दूसरे दिन रात को नक्स

वामिका २०० शक्ति की १०-१२ गोली मुंह में रख कर चूसना है। यह दवा सिर्फ़ एक बार रात सोते समय मुंह साफ़ करके चूस लें। इस दवा या किसी भी होमियोपैथिक दवा को लेने से आठ घण्टे पहले और दवा लेने के आधा घण्टे तक कुछ भी खाना-पीना नहीं चाहिए। यह निरालन योग्य है और सभी दवाओं के सेवन में लाल होना है यह याद रखना चाहिए। बार बार इस चर्चा करना ज़रूरी नहीं। छः दिन तक रात नक्स वामिका लेने के बाद सातवें दिन फिर सि सल्फर २०० शक्ति की एक खुराक १०-१२ गोली मुंह में डाल कर चूस लें। उस दिन रात को नक्स वामिका नहीं लेनी है दूसरे दिन से फिर नक्स

धूम्रपान से दस लाख असमय मरते हैं

जनेवा १६ जनवरी (प्रे)। विश्व स्वास्थ्य संगठन की कार्यसूची में धूम्रपान और स्वास्थ्य का विवादास्पद मामला सबसे पहले क्रम पर है। एक ताज़ा रपट के अनुसार हर वर्ष दुनिया में कम से कम दस लाख लोग धूम्रपान और तम्बाकू के कारण समय से पूर्व मर जाते हैं।

संगठन के कार्यकारी मण्डल द्वारा तैयार रपट बताती है कि दुनिया में हर वर्ष ६ लाख मामले फेफड़े के कैंसर के प्रकाश में आते हैं। इनमें से अधिकांश धूम्रपान की देन हैं। रपट के अनुसार धूम्रपान की गति ऐसी ही रही तो सन् २००० तक २० लाख ऐसे मामले होते देर नहीं लगेगी। धूम्रपान से १० प्रतिशत फेफड़ों का कैंसर और १० प्रतिशत अन्य प्रकार का कैंसर होता है। ७५ प्रतिशत मामले क्रानिक ब्रोंकाइटिस के और २५ प्रतिशत हृदय-रोग के भी धूम्रपान की वजह से होते हैं। दुनिया में हर वर्ष लगभग ८५ अरब डालर धूम्रपान पर ही खर्च होते हैं। इस राशि से कोई ४००० अरब सिगरेटें खरीदी जाती हैं। पूरी जनसंख्या में बांटें तो हर स्त्री, पुरुष बच्चे के पल्ले १-१ हज़ार सिगरेट पड़ती है।

- दैनिक नई दुनिया इन्दौर दि. १६-१-८६ से साभार

विमर्श - ऐसे समाचारों और अनुसन्धानों की रपट पढ़ कर भी यदि धूम्रपान करने वाले इस हानिकारक और घातक कार्य को छोड़ते नहीं तो हम उनकी बुद्धि और मानसिक गुलामी के प्रति तरस ही खा सकते हैं। उनकी इस भयानक भूल का परिणाम वे तो खैर भुगतेंगे ही पर अफ़सोस तो इस बात का है कि उनकी निदोष सन्तानें भी जन्म से ही इनके दुष्परिणामों और विकारों का शिकार हो जाया करेंगी।

(निरोगधाम जनवरी ८६ अंक)

लिपस्टिक की लाली, रक्त है एक जीव का

जोधपुर १६ जनवरी (वार्ता)। क्या आपको मालूम है कि जिन सौन्दर्य प्रसाधनों के जरिए आप ज्यादा खूबसूरत दिखना चाहती हैं उनमें किसी न किसी पशु पक्षी का खून शामिल है। लिपस्टिक लगे जिन ओठों से मुस्करा कर आप दूसरों का दिल जीत लेना चाहती हैं वह लिपस्टिक की लाली न होकर किसी न किसी मासूम जानवर का रक्त है जो आपके ओठों पर मुस्कराता है।

दाढ़ी बनाने के बाद 'आफ्टर शेव लोशन' लगाने के शौकीन लोगों को शायद यह नहीं मालूम कि इस लोशन की परीक्षा के लिए जाने कितनी गिनीपिगों की खाल उधेड़ी गई होगी। महिलाएं जिस बेस पाउडर का इस्तेमाल कर अधिक सुन्दर दिखना चाहती हैं वह 'स्लेण्डोलोरिस' नामक बन्दर की प्यारी-प्यारी आंखों व दिल को घिस कर बनाया जाता है।

'पशु क्रूरता निवारण समिति' द्वारा प्रकाशित पुस्तक 'उनकी जिन्दगी आपका फ्रैशन'- में लिखित तथ्यों से पता चलता है कि सेण्ट बनाने के लिए 'बिजू' नामक जानवर को पहले बेतों से बुरी तरह पीटा जाता है, वह व्यग्र होता है तो उसके शरीर से वह तत्व-पदार्थ निकलता है जिससे सुगन्ध निचोड़ी जाती है। उसकी ग्रन्थियों को चाकू से खरोंचा जाता है। ऐसी क्रूरता से बनती है सेण्ट। इसी तरह न जाने कितने कछुए रोज आपकी प्रसाधन सामग्री जुटाने के लिए मारे जाते हैं, इनके शरीर से निकाला गया तैल आपकी प्रसाधन सामग्री में इस्तेमाल होता है। जहां अनेक जीव जन्तु प्रसाधन सामग्री पर्स, सूटकेस आदि के लिए मारे जाते हैं वहीं बेशुमार जानवरों को आपकी सौन्दर्य वृद्धि के लिए अपने प्राणों से हाथ धोना पड़ता है। अनजाने में और परोक्ष रूप में पशुओं के प्रति क्रूरता और हिंसा को बढ़ावा देने से रोकने के लिए १४ से ३१ जनवरी तक देश में जीव जन्तु कल्याण पखवाड़ा मनाया जा रहा है। बताया गया है कि प्रति वर्ष १३० प्रजाति के पशु इस सौन्दर्य की वेदी पर हमेशा के लिए समाप्त हो गये हैं तथा २४० प्रजातियां विलुप्त होने के कगार पर हैं।

- दैनिक भास्कर इन्दौर दि. १७-१-८६ से साभार

विमर्श - आपने एक मुहावरा सुना होगा- किसी की जान गई, किसी की अदा ठहरी। उपर्युक्त समाचार पढ़ कर हम तो हैरान रह गये कि पशु पक्षियों की हत्या करके सौन्दर्य प्रसाधनों के निर्माण में आवश्यक पदार्थ उपलब्ध किये जाते हैं। शायद हमारी तरह अनेक व्यक्तियों को भी इसका ज्ञान न होगा। कोमल हृदय और ममता भरे स्वभाव वाली महिलाओं को भी शायद यह पता न होता कि जिन सौन्दर्य प्रसाधनों का उपयोग कर वे घड़ी दो घड़ी के लिए अपने को सजा लेती हैं आकर्षक बना लेती हैं उन प्रसाधनों में निरीह पशु पक्षियों का खून मिला हुआ है। इस समाचार को पढ़ने के बाद किस की इच्छा होगी कि वह ऐसे प्रसाधनों का प्रयोग करे? इस मामले में गहरी छानबीन करके उचित क़दम उठाये जाने चाहिए। (निरोगधाम जनवरी ८६ अंक)

मिका लेने लगे। इन दो दवाइयों के अलावा अन्य दो दवाइयां भी अफीम या गांजा लेने वालों लेनी होंगी। एक दवा है-एवाइना सटाइवा (Avena Sativa) के मदर टिचर की ५०-५५ आधा कप पानी में घोल कर पी लें। इसे सुबह और तीन घण्टे बाद दूसरी दवा, पेसी फ्लोरा (Passi flora) के मदर टिचर की ५०-५५ बूंद आधा कप पानी में टपका कर पी लें। तीन घण्टे बाद एक खुराक 'अवाइना सटाइवा' की और फिर न घण्टे बाद एक खुराक 'पेसी फ्लोरा' की और लें, बस फिर रात को 'नक्स वामिका-२००' की एक खुराक लेनी ही है।

निरोगधाम - डॉ. साधनाजी, कोई भी नशा करने वाला जब नशा करना छोड़ता है तो प्रायः न शिकायत पैदा हो जाया करती है और वह है मयन की। आपके रोगियों ने ऐसी शिकायत गाई आपको?

डॉ. (श्रीमती) साधना-जी हां, ऐसा होता है। इसके अलावा नौद न आने की, बेचैनी और छटपटाने की तथा अण्टिशण्ट प्रलाप करने की शिकायतें सुनने को मिली हैं लिहाज़ा इन शिकायतों को भी दूर करना ज़रूरी हो जाता है। इन शिकायतों को दूर करने वाली तीन दवाइयां हैं- बेलाडोना-३० (Belladonna-30) होयोसायमस-३० (Hyoscyamus-30) और स्ट्रेमोनियम-३० (Stramonium-30)। इन दवाइयों को लक्षणों के अनुसार चुन कर दिया जाता है। जैसे कोई बहुत ज्यादा प्रलाप करता हो, तेज़ी से बड़-बड़ करता हो तो उसे बेलाडोना देना चाहिए। बिस्तर से उठ-उठ कर भागता हो तो उसे स्ट्रेमोनियम देना चाहिए। यदि मामूली प्रलाप की शिकायत हो तो भी इसे देते हैं। मध्यम स्थिति हो तो हायोसायमस देना चाहिए। इस स्थिति के रोगी को लोकलाज और मर्यादा का ख्याल नहीं रहता। वह अपने कपड़े खोलने लगता

है और इसका ध्यान नहीं रखता कि वह नग्न हो रहा है। इसी तरह, जिनके हाथ पैरों में कम्पन होता हो, उनके लिए एन्टिम टार्ट (Antim Tart) ६ या ३० शक्ति में ५-६ गोली चूस कर लेना उत्तम है। जिन्हें नशा न करने के कारण बेचैनी होने से नींद न आती हो उन्हें स्कुटेलेरिया (Scutellaria) के मदर टिचर की २०-२२ बूंद कुनकुने गरम आधा कप पानी में घोल कर सोते समय पिलाना चाहिए। इन दवाओं से, उन लक्षणों की भी चिकित्सा हो जाती है जो शराब, गांजा, अफीम आदि किसी भी नशे की आदत को छोड़ने से पैदा होते हैं। इस तरह कुछ दिन में ऐसा व्यक्ति, नशे की लत और इसके छोड़ने से उत्पन्न तकलीफ़, दोनों से ही मुक्त होकर सामान्य अवस्था वाला हो जाता है।

निरोगधाम - अच्छा एक बात बताइए! एक आदमी बहुत ज्यादा नशा करता है और एक व्यक्ति कभी कभी, यूं ही शौकिया नशा करता है। अब क्या इन दोनों तरह के आदमियों के लिए दवाएं भी अलग अलग होंगी?

डॉ. (श्रीमती) साधना - जो लोग शौकिया नशा करते हैं उन्हें नशे की लत का शिकार योने ड्रग एडिक्ट (Drug Addict) नहीं कहा जा सकता। शौकिया नशा करने वाला चूँकि नशे का गुलाम नहीं होता इसलिए वह चाहे तो अपनी इच्छा से ही छोड़ सकता है। दरअसल नशा करना तभी छोड़ा जा सकता है जब नशा करने वाला खुद भी छोड़ने की इच्छा रखता हो। जो व्यक्ति नशा छोड़ना चाहता हो, पर आदत के वश में होकर छोड़ न पाता हो, उस व्यक्ति की इच्छा शक्ति को मज़बूत बनाने और आदत के बन्धन से छूटने में ये दवाएं मदद करती हैं। जो व्यक्ति शौकिया कभी-कभी नशा करता है वह भी थोड़ा बहुत आदत का गुलाम माना जा सकता है ऐसा व्यक्ति इन दवाओं को इसी ढंग से माह में एक या दो बार सेवन करे तो उसकी आदत छूट जाएगी।

निरोगधाम - ये जो दवाएं आपने नशे की लत को छुड़ाने के लिए बताई हैं, गांजा, भांग, अफीम आदि किसी भी नशे को छुड़ाने में क्या ये ही उपयोगी रहेंगी?

डॉ. (श्रीमती) साधना - जी हां, उपयोगी रहेंगी क्योंकि ये दवाएं किसी भी आदत की मानसिकता को बदलने की इच्छा को बलवान बनाती हैं, स्थायिक संस्थान को बलवान बनाती हैं जिस वजह से इनको सेवन करने वाला मानसिक और शारीरिक रूप से सशक्त और सक्षम होता जाता है, उसकी संकल्प शक्ति बलवान होती जाती है और वह अपनी इच्छा के अनुसार अमल करने में सफल हो जाता है। जैसा अभी मैंने कहा कि नशा करने वाले को नशा छोड़ने की इच्छा होना ज़रूरी है। यदि कोई मन से ही नशा छोड़ना न चाहे तो उसने नशा कोई नहीं छुड़वा सकता।

निरोगधाम - इस विषय में आपने बहुत

निष्ठा सहयोग सराहनीय है और हम निरन्तर

आपसे सहयोग लेते रहेंगे। हमने पत्र लिख कर आपसे एक अनुरोध किया था कि आप-मुंहासे, मस्से, मोटापे आदि कुछ व्याधियों को दूर करने के लिए घरेलू इलाज के उपाय, एक लेख के रूप में, लिख कर तैयार रखें तो क्या आपने कुछ लिख कर रखा है?

डॉ. (श्रीमती) साधना - जी हां, लिख कर रखा है। इन व्याधियों के लक्षणों को समझकर ही दवाओं का चुनाव किया जाता है। मेरे अनुभव में जो उपाय बहुत ही गुणकारी सिद्ध हुए हैं उनका विवरण भी मैंने लिख दिया है ताकि अधिक से अधिक व्याधियों की घरेलू चिकित्सा प्रस्तुत की जा सके। मैंने अपने ढंग से विवरण लिख तो दिया है पर इसकी भाषा शैली आदि आप सुधार लीजिएगा।

निरोगधाम - इसकी आप फ़िर न करें। हमारी पद्धति के अनुसार हम कोई भी लेख अपनी भाषा-शैली में लिख कर ही प्रस्तुत करते हैं यही वजह है कि पूरी पत्रिका की भाषा शैली और गरिमा गत ११ वर्षों से एक जैसी बनी हुई है। आपके इस लेख को हम इस भेंट वार्ता के साथ इसी आगामी अंक में ही प्रकाशित कर देंगे। बहुत-बहुत धन्यवाद।

जनवरी ९० अंक में प्रकाशित भेंट वार्ता का शेषांश समाप्त हुआ।

होश

यदि हम जागृत रहें, होशोहवास में रहें और ध्यान एकाग्र रख कर काम करें तो कोई गलत काम कर ही नहीं सकते क्योंकि सभी गलतियां बेख्याली में, गफलत और मूर्च्छा में ही होती हैं, अस्थिर चित्त की दशा में होती हैं। सारे अशुभ काम भी एक प्रकार की बेहोशी में ही किये जाते हैं। होश पूर्वक हम कोई अशुभ काम कर ही नहीं सकते। अगर आप होश में हैं तो जो भी काम करेंगे वह शुभ ही होगा और बेहोश हैं तो जो भी करेंगे वह अशुभ ही होगा।

शुभ अशुभ

पाप पुण्य, शुभ अशुभ की बड़ी लम्बी और गहरी परिभाषा की गई है पर सरल परिभाषा यही है कि जिस काम को करने में भय, शंका और लज्जा का अनुभव हो उसे अशुभ समझो और मत करो। जिस काम को करने में आनन्द उत्साह और प्रीति का अनुभव हो उस काम को शुभ समझो और ऐसे ही काम करो। इस प्रकार अपने अन्तरमन की आवाज़ से स्वयं निर्णय करो। आत्मा की आवाज़ कभी अशुभ नहीं होती।

डॉ. (श्रीमती) साधना से प्राप्त लेख का विवरण प्रस्तुत है। इस लेख में आमतौर से पाई जाने वाली कुछ व्याधियों की परीक्षा एवं सफल चिकित्सा बताई गई है जिसे अनेक रोगियों को सेवन करा कर लाभान्वित किया जा चुका है। हमारा अनुरोध मान कर डॉ. (श्रीमती) साधना ने अपने अनुभूत तथा सफल सिद्ध नुस्खे, जनहित के लिए निस्वार्थ भाव से प्रकाशनार्थ दिये हैं इसके लिए डॉ. (श्रीमती) साधना की सराहना करते क्योंकि ज्यादातर चिकित्सक अपने अच्छे-अच्छे नुस्खे बताते नहीं हैं। इसे व्यवसायिक रहस्य (Trade Secret) कहते हैं और गुप्त रखते हैं।

कील-मुंहासे और मस्से

किशोर अवस्था के अन्त और नवयुवक अवस्था के प्रारम्भ में शरीर में हार्मोनल परिवर्तन (Hormonal change) होता है यौनांगों का विकास होता है, मन में यौन सम्बन्धी भावना उत्तेजना का अनुभव होना शुरू होता है इन कारणों के अलावा पेट साफ़ न रहना, कब्ज बना रहना, शरीर की प्रकृति उष्ण होना, उष्ण प्रकृति एवं पित्त कुपित करने वाले (Acidic) पदार्थों का असेवन करना आदि कारणों से चेहरे पर कील-मुंहासे निकलने लगते हैं। इन कारणों को दूर कर दिया जाए या इनसे बचाव किया जाए तो कील-मुंहासे निकलना बन्द हो जाता है। चिकित्सा के लक्षणों के अनुसार औषधि का चुनाव कर होमियोपैथिक दवा का सेवन करने से कील-मुंहासे निकलना बन्द हो जाता है।

जो मुंहासे छूने से दुखते हों और सारे चेहरे पर निकलते हों, जिनमें कील रहती हो, उनके लिए हिलर सल्फ (Hepar Sulph) २०० शक्ति व १०-१२ गोली सप्ताह में एक बार मुंह में डाल कर चूसना चाहिए और उस दिन अन्य कोई दवा नहीं लेना चाहिए। दूसरे दिन से प्रतिदिन सुबह शाम गन पाउडर (Gun Powder) ३x या एक-एक गोली लेना चाहिए। जिनके मुंहासे पुराने हों, उनके लिए केलिब्रोम (Kali Brom.) बहुत अच्छी दवा है केली ब्रोम-३०, युवक व युवक दोनों के लिए उपयोगी है। युवकों के लिए पिक्रिक एसिड (Picric Acid) और युवतियों के लिए कैल्केरिया फॉस (Calcarea Phos) 30 शक्ति में, ५-६ गोली एक-एक खुराक में सुबह शांति लेना चाहिए।

जो मुंहासे कड़े और गांठदार होते हैं, छूने पर कठोर मालूम देते हैं उनके लिए कार्बो एनिमेलिस (Carbo Animalis) ३० की ५-६ गोलियां

राक में, सुबह शाम लेना चाहिए। युवतियों के रंग पर लाल रंग के मुंहासे हुआ करते हैं। इसके एक्केरिया फास. (Calcarea Phos) २०० के हर तीसरे दिन एक खुराक १०-१२ गोली लेना चाहिए। जिन युवतियों को मासिक ऋतु व कम मात्रा में आता हो उनको पल्सेटिला (Pulsatilla) ३० शक्ति में सुबह शाम ५-६ गोली चूस लेना चाहिए। मुंहासे ठीक हो जाएंगे। थ ही बरबेरिस एक्विफोलियम (Berberis quif.) मदर टिचर ५-५ बूंद दो चम्मच पानी घोल कर सुबह शाम पीने और इसी मदर टिचर रुई से चेहरे पर एवं मुंहासों पर रोज़ लगाने से रंग ठीक होते हैं, त्वचा का रंग गहरा होता है र चेहरा सुन्दर रहता है।

मुंहासों के दाग - मुंहासे ठीक तो हो जाते निकलना बन्द भी हो जाते हैं पर इनके दाग जाते हैं। इन दागों को दूर करने के लिए उष्ण पत्ति के लड़के-लड़कियों को एसिड फ्लोर (Acid floor) २०० शक्ति की १०-१२ गोली हर तीसरे न एक खुराक में चूस लेना चाहिए और जो तल प्रकृति के हों उन्हें साइलीशिया २०० शक्ति एक खुराक १०-१२ गोली हर तीसरे दिन चूस ना चाहिए। मुंहासों के दाग धीरे धीरे मिट जाएंगे।

झाड़ियां - कुछ स्त्री-पुरुषों के चेहरे पर इंधियां हो जाती हैं जिससे नाक की नोक पर और खों के नीचे गालों पर दाग पड़ जाते हैं। झाड़ियों के कारणों में मुख्य कारण रक्ताल्पता (Anemia) होना, पेट और लिवर में खराबी ना, स्त्रियों के गर्भाशय में कोई दोष होना आदि ते हैं। झाड़ियों के दाग दूर करने के लिए सीपिया (Sepia) २०० शक्ति की १०-१२ गोली हर तीसरे न लेना चाहिए। गर्भाशय के दोष के कारण इंधियां हों तो एक्टिया रेसीमोसा (Actea lecemosa) २०० शक्ति की तीसरे दिन एक

चतुराई

अच्छे शानदार वस्त्र पहनने वाला सभा को मोहित कर लेता है, अच्छी सवारी (वाहन) वाला रास्ते की दूरी को कुछ नहीं समझता और अच्छे स्वभाव वाला सबको अपने वश में कर लेता है। कभी किसी को निर्बल न समझो, विरोधी से भी प्रेम और मधुरता से व्यवहार करो, अपने से बलवान से वैर मत रखो और मोक्षा देख कर अपना काम निकाल लो, बस, इसी को चतुराई कहते हैं।

खुराक महिलाओं को लेना चाहिए। फेरमफास-६ × की ६ गोली और काली सल्फ ६× की ६ गोली पानी में गला कर चेहरे पर लगाएं और ६-६ गोली मिला कर सुबह शाम खाएं तो दाग तो मिटते ही हैं साथ ही त्वचा निखरने भी लगती है। ऐसे रोगियों को पाचन क्रिया अच्छी और पेट साफ़ रखना चाहिए।

मस्से - मस्सों के लिए थूजा-३० की ५-६ गोली, एक खुराक में, सुबह शाम चूस लेना चाहिए। इसके मदर टिचर में, रुई भिगो कर चेहरे पर और मस्सों पर लगाना चाहिए। थूजा (Thuja) मस्सों की प्रसिद्ध दवा है पर कभी कभी इसके प्रयोग से भी मस्से ठीक नहीं होते क्योंकि सभी प्रकार के मस्से सिर्फ़ थूजा के प्रयोग से ठीक नहीं होते। अलग-अलग लक्षणों के अनुसार अलग-अलग दवा चुन कर खाने के साथ ही, थूजा मदर टिचर चेहरे के मस्सों पर लगाना ही है चाहे खाने के दवा थूजा के स्थान पर कोई दूसरी ही क्यों न हो। कुछ दवाओं के नाम उनके लक्षणों के साथ प्रस्तुत हैं- जो मस्से सींग जैसे नुकीले व कड़े हों उनके लिए केल्वेरिया कार्ब (Calcarea Carb.), जो मस्से आड़े तेड़े हों और जिनसे खून निकलता हो

के लिए नायट्रिक एसिड (Nitric Acid), छूने से दुखें तो नेट्रम फास (Natrum Phos), जिनकी दाढ़ी में मस्से हो जाते हैं उनके लिए कास्टिकम (Causticum) बहुत अच्छी दवा है। इन दवाओं को ३० शक्ति में, ५-६ गोली की एक खुराक, सुबह शाम लेना चाहिए। हाथों में कहीं मस्से हों तो काली मूर (Kali Mur) ३ × दवा खाना और इसी को पानी में घोल कर लगाना चाहिए।

मोटापा

मोटापा न तो शरीर और स्वास्थ्य के लिए अच्छा होता है और न सौन्दर्य के लिए, इसलिए शरीर पर मोटापा चढ़ने नहीं देना चाहिए। मैंने कई मोटी स्त्रियों का वजन कम करके मोटापा दूर किया है। एक महिला का वजन १०० किलो याने एक क्विंटल था। उसका ४० किलो वजन कम किया गया है। मोटापा दूर करने के लिए सन्तुलित आहार, थोड़ा व्यायाम और उचित परहेज़ के साथ होमियोपैथिक दवा का सेवन करने से धीरे धीरे वजन कम होने लगता है और मोटापा दूर होता है। अलग-अलग लक्षणों के अनुसार कुछ दवाओं के नाम प्रस्तुत हैं -

केल्केरिया कार्ब - गोरे रंग की मोटी स्त्री को मासिक ऋतु स्त्राव अधिक मात्रा में होता हो तो केल्वेरिया कार्ब (Calcarea Carb) २०० शक्ति सप्ताह में एक बार लेना चाहिए। इस दिन अन्य दवा न लें।

ग्रेफाइटिस - गोरे रंग की मोटी महिला को यदि मासिक ऋतु स्त्राव कम मात्रा में होता हो तो ग्रेफाइटिस (Graphites) २०० शक्ति की सप्ताह में एक बार लेना चाहिए। इस दिन कोई अन्य दवा न लें।

फायटोलक्का - (Phytolacca) दवा का मदर टिचर और फ्यूकस बेसीक्लोसस (Fucus vesiculosus) मदर टिचर की १०-१० बूंद (इन उपर लिखी दवाओं को सेवन करते हुए) २ चम्मच पानी में डाल कर सुबह शाम लेने से ज्यादा जल्दी लाभ होता है।

पल्सेटिला - जो स्त्री-पुरुष सांवले रंग के हों और मोटे हों उनके लिए पल्सेटिला (Pulsatilla) २०० शक्ति की १०-१२ गोली सप्ताह में एक बार सेवन करना मोटापे को कम करने के लिए उपयोगी होगा। जिन महिलाओं को मासिक ऋतु स्त्राव कम आता हो उनके लिए पल्सेटिला विशेष रूप से उपयोगी दवा है।

- डॉ. (श्रीमती) साधना का पता-
□ साधना होमियो क्लिनिक
२५, सुभाष मार्केट, छठा बस स्टॉप
शिवाजी नगर भोपाल

क्या आपको अपने नगर में

होम्योपैथिक - बायोकेमिक दवाएं नहीं मिलती?

यदि नहीं, तो

समस्त होम्योपैथिक - बायोकेमिक दवाइयों एवं पुस्तकों को घर बैठे प्राप्त करने के लिए निम्नलिखित पते पर पत्र लिखें और हमारे निर्देशानुसार पूरा मूल्य एडवांस भेजकर दवाएं या पुस्तकें डाक - पारसल से प्राप्त कर लें।

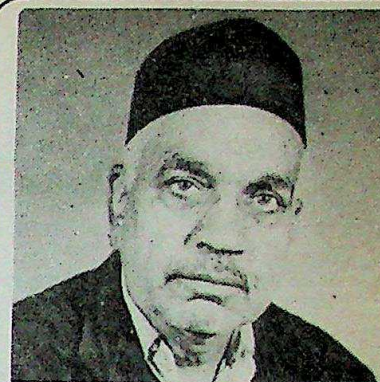
पूछताछ के लिए हमारा पता-



सी. एस. होम्यो फार्मेसी
१२, जेल रोड, इन्दौर, फोन: २११२०

वर्षा कालीन व्याधियां कारण और निवारण

□ वैद्य कन्हैयालाल रा. शर्मा
(खुड़ासिया)



वैद्य. पं. कन्हैयालाल रा. शर्मा

ऋतु के प्रभाव और अनुचित आहार विहार के कारण किसी भी ऋतु में कुछ व्याधियां उत्पन्न हो जाया करती हैं। वर्षा ऋतु में उत्पन्न होने वाली कुछ व्याधियों के घरेलू उपचार का विवरण वयोवृद्ध वैद्य पं. कन्हैयालालजी शर्मा ने प्रकाशनार्थ लिखकर दिया है सो यहां प्रस्तुत किया जा रहा है।

ग्रीष्म और वर्षा ऋतु के दिनों में पाचन शक्ति में कमी हो जाने के कारण, शीत ऋतु जैसा स्वास्थ्य और बल शरीर में नहीं रह पाता इससे चुस्ती फुर्ती व शक्ति में कमी हो जाती है। शरीर की इस शिथिलता और कमजोरी को दूर करने के लिए कुछ लोग या तो मादक द्रव्यों का सेवन करने लगते हैं या तत्काल उत्तेजना एवं चुस्ती फुर्ती देने वाले नुस्खों का सेवन करते हैं। ऐसे उपाय जहां काफ़ी महंगे और खर्चीले होते हैं वहीं शरीर को दूरगामी हानि पहुंचाने वाले और आदी (Addicted) बनाने वाले भी होते हैं। इनके सेवन करने की लत लग जाती है और ऐसा व्यक्ति इनका सेवन करने के लिए मजबूर हो जाता है जिससे इनके जाल में फंसा हुआ व्यक्ति अपने शरीर और स्वास्थ्य को धीरे धीरे नष्ट करता जाता है। यहां एक ऐसा घरेलू प्रयोग प्रस्तुत किया जा रहा है जो लगातार प्रयोग किये जाने पर भी हानि नहीं करता, हमें आदी नहीं बनाता और शरीर को सशक्त, स्वस्थ तथा चुस्त-दुरुस्त बनाये रखता है।

उत्साह वर्द्धक योग - शंखपुष्पी, ब्राह्मी, अश्वगन्धा, और शतावरी- चारों को समान मात्रा में अलग-अलग कूटपीस कर महीन चूर्ण कर लें और समान वज़न में लेकर चारों को अच्छी तरह से मिला कर एक जान कर लें। यह मिश्रण एक चम्मच और १ चम्मच पिसी मिश्री- दोनों मिला कर शाम का भोजन करने के एक घण्टे बाद (प्रतिदिन दिन में एक बार) एक कप मीठे दूध में घोल कर, छूट-छूट करके, मुंह में थोड़ी देर रख कर घुमाते हुए निगल कर, सेवन करें। इसके सेवन से दिन भर की थकावट, मानसिक शिथिलता और निर्बलता दूर होगी और सोते समय अच्छी शान्त व गहरी नींद आएगी। सुबह उठने पर तबीअत में ताज़गी, शरीर में चुस्ती-फुर्ती तथा मन में उमंग मालूम देगी।

यह प्रयोग विद्यार्थियों, दिमागी काम करने वालों, युवा, प्रौढ़ एवं वृद्ध स्त्री पुरुषों तथा गर्भवती स्त्रियों के लिए विशेष रूप से गुणकारी है।

आंव खून के दस्त - वर्षा ऋतु में दूषित और अस्वच्छ जल का सेवन करने और पाचन शक्ति की दुर्बलता के कारण प्रायः दस्त लग जाते हैं तथा कभी-कभी आंव खून युक्त दस्त भी होते हैं। आंव के कारण दस्त होने से पहले या बाद में, पेट में काट व मरोड़ होती है। इस व्याधि को दूर करने के लिए खसखस दाना, सोंठ का चूर्ण और मिश्री- तीनों को समान मात्रा में लेकर कूट पीस कर मिला लें। इस मिश्रण को १-१ चम्मच ३-३ घण्टे से, उबाल कर ठण्डा किये हुए १ कप पानी के साथ, दिन में ३-४ बार सेवन करने से आंव खून के दस्त और पेट में मरोड़ व दर्द होना बन्द हो जाता है। परहेज़ में लाभ न होने तक तले हुए

निर्भय कौन

संसार में मनुष्य नाना प्रकार के भयों से भयभीत रहता है। जो भोगी है वह रोग से भयभीत है, जो धनवान है उसे लुटेरों या इन्कम टेक्स के छापे पड़ने का भय है, दरिद्र को भविष्य का भय रहता है, ऊंची स्थिति वाले को पतन का भय रहता है, रूपवान को वृद्धावस्था से, सज्जनों को दुर्जनों से और राजनीतिज्ञों को असन्तुष्ट साथियों से भय रहता है। सहन करने में दीनता का, मन में चंचलता का और शरीर में मृत्यु का भय है। इस प्रकार मनुष्य के सामने किसी न किसी प्रकार का भय बना ही रहता है। निर्भय तो केवल वह है जो प्रभु का भक्त है और प्रभु के भरोसे पर मस्त रहता है।

पदार्थ, भारी पदार्थ, गर्म चाय व गर्म दूध उ नमकीन पदार्थों का सेवन न करें।

श्वेत प्रदर - महिलाओं को वर्षा ऋतु दूषित व अस्वच्छ जल के सेवन करने और गुप्त की उचित रूप से सफ़ाई न करने की वजह से संक्रमण (Infection) होकर गाढ़ा, चिपचिपा व सफ़ेद रंग का स्राव योनि मार्ग से होने लगता इसे श्वेतप्रदर होना कहते हैं। इस स्राव के सम योनि में खुजली का अनुभव भी होता है। व्याधि को नष्ट करने के लिए यह प्रयोग उत्तम है। माजूफल, बड़ी इलायची के दाने- समभाग ले कूट पीस कर महीन चूर्ण बना लें। इस चूर्ण बराबर वज़न में पिसी मिश्री लेकर इस चूर्ण मिला लें। सुबह व रात को सोते समय १ व गुनगुने गर्म दूध या गुनगुने गर्म पानी के साथ चूर्ण १-१ चम्मच मात्रा में २१ दिन तक सेवन करने से सब व्याधियां नष्ट हो जाती हैं। पाचन ब्र सुधरता है और दस्त बंधा होने लगता है।

एलर्जी - शरीर में जिस द्रव्य अथवा वातावरण को सहने की प्रतिरोधक शक्ति नहीं होत उस द्रव्य या वातावरण के प्रभाव से शरीर प्रतिक्रिया होती है इसे एलर्जी कहते हैं। एक प्रकार की असह्यता या संवेदनशीलता को एलर्जी कहा है। वर्षा ऋतु में कुछ लोगों को दूषित वायुमण्डल व पदार्थों से एलर्जी होने से खांसी या दमा शिकायत हो जाया करती है। इस कष्ट को दूर करने के लिए, मुलहठी और हल्दी का महीन चूर्ण सम मात्रा में मिला कर, गर्म पानी के साथ आधा चम्मच (३ ग्राम) चूर्ण दिन में तीन बार ३-३ घण्टे लेना चाहिए। इस प्रयोग से खांसी, श्वास कष्ट शीतपित्ती, सर्दी जुकाम आदि व्याधियों से छुटकारा मिलता है और शरीर में प्रतिरोधक शक्ति उत्प होती है जिससे बाद में इन व्याधियों का आक्रम नहीं हो पाता। ये चारों प्रयोग मेरे द्वारा अनेक बार प्रयोग कराये गये हैं और रोगियों को बराबर लाभ हुआ है।

□ गायत्री औषधालय

१/४ चन्द्रभागा मेन रोड, इन्

मधुमेह (डायबिटीज़) कारण और निवारण

रोगियों से मिलने वाले पत्रों में कई पत्र हमें मधुमेह के रोगियों के मिलते रहे हैं जिनमें कुछ रोगियों ने यह आग्रह किया है कि निरोगधाम का एक अंक 'मधुमेह विशेषांक' के रूप में प्रकाशित किया जाए। ऐसा विशेषांक निकालना व्यावहारिक रूप से सब के लिए उपयोगी और हितकारी नहीं होगा क्योंकि लाखों पाठक ऐसे हैं जिन्हें मधुमेह रोग नहीं है, लिहाज़ा उनके लिए ऐसा अंक उपयोगी सिद्ध नहीं होगा। ऐसे पाठकों की इच्छापूर्ति के लिए हम यह लेखमाला प्रस्तुत करके मधुमेह रोग के विषय में पर्याप्त जानकारी प्रस्तुत कर रहे हैं। पहला लेख प्रस्तुत है।

आयुर्वेद ने, मधुमेह रोग की गणना 'प्रमेह' अन्तर्गत करते हुए- 'त्रिदोषकोप निमित्ता विंशतिः मेहा भवन्ति' (चरक) - के अनुसार त्रिदोष-प्रकोप कारण २० प्रकार के प्रमेह उत्पन्न होने की बात ही है और मधुमेह उन २० प्रकार के प्रमेहों में एक प्रकार का प्रमेह रोग है। सब प्रकार के रोगों का सामान्य लक्षण- सामान्य लक्षणं तेषां भूताविलम्बता' (अष्टांग हृदय) - के अनुसार अधिक मात्रा में, बार-बार और मलिन वर्ण का मूत्र ना होता है। वात, पित्त और कफ के कुपित होने से २० प्रकार के प्रमेह उत्पन्न होते हैं यथा- मेहा विंशतिस्तत्र श्लेष्मतोदश, पित्ततः षट्, त्वारोऽनिलात्' (वाग्भट) - के अनुसार कफ के कारण दस, पित्त के कारण छः और वात के कारण चार-कुल २० प्रकार के प्रमेह रोग होते हैं। इनमें एक प्रकार के प्रमेह को ही मधुमेह कहते हैं। चतुरं वारं वारं वा मेहति मूत्रत्यागं करोति यस्मिन् गो स प्रमेहः' अर्थात् अधिक मात्रा में, बार बार और प्रायः गन्दला मूत्र आना प्रमेह रोग का मुख्य लक्षण होता है और 'मधुमेहो मधु सम्' के अनुसार घु (शहद) के समान मूत्र होना 'मधुमेह' रोग का लक्षण होता है। सबसे पहले इस पर विचार

किया जाए कि प्रमेह रोग होता क्यों है ताकि मधुमेह रोग का उचित निदान (Dignosis) किया जा सके।

आयुर्वेद ने प्रमेह रोग उत्पन्न होने के सामान्य कारण इस प्रकार से बताये हैं -

आस्था सुखं स्वप्न सुखंदधीनि ग्राम्यौदकानूपरसाः पयांसि। नवान्नपानं गुडवैकृतं च प्रमेह हेतुः कफकृच्च सर्वम्॥

-चरक संहिता चिकित्सा. ६/४

अर्थात् सुखपूर्वक गद्देदार आसनों पर बैठे रहना, सुख पूर्वक मोटे गद्देदार बिस्तर पर सोना, दही का अति सेवन, पशु पक्षी के मांस का सेवन, दूध का अति सेवन, नया अन्न और नया जल (वर्षा का जल) गुड़ के विकार (खाण्ड, चीनी, मिश्री, मिठाई आदि) तथा कफ कुपित करने वाले पदार्थों का अति सेवन करना- इन कारणों से प्रमेह रोग होते हैं। यदि शुरू में ही प्रमेह रोग की उचित चिकित्सा न की जाए तो यह प्रमेह ही- 'सर्व एव प्रमेहास्तु कालेना प्रतिकारिणः। मधुमेहत्वमायान्ति तदाऽसाध्या भवन्ति हि॥' (सुश्रुत संहिता) के अनुसार सभी प्रकार के प्रमेह मधुमेह में परिणत होकर धीरे-धीरे असाध्य कोटि (Uncurable Stage) में पहुँच जाते हैं। आयुर्वेद का यह कथन

यह बड़े मजे की बात है कि धोखा देने वाला व्यक्ति समझता है कि वह दूसरे को धोखा दे रहा है जबकि असलियत में वह अपने आपको ही धोखा दे रहा होता है, अपने ज़मीर को, अपनी अन्तरात्मा को धोखा दे रहा होता है क्योंकि धोखा देने का विचार करना ही अपनी आत्मा को धोखा देना होता है, उस पर अमल करना न करना तो दूर की बात है। अमल न भी करें तो भी विचार करने मात्र से धोखे की घटना तो घटित हो ही जाती है। और यह प्रकृति का दस्तूर है कि हम जो कुछ भी देते हैं देर-सबेर वही लौट कर हमें मिलता है गोया जो कुछ भी हमें मिलता है वह हमारा ही दिया हुआ होता है सिर्फ माध्यम दूसरे हो जाते हैं। हम अगर धोखा देते हैं तो हमें भी धोखा खाने के लिए तैयार रहना होगा।

बिल्कुल सही है क्योंकि मधुमेह रोग बहुत धीरे-धीरे उत्पन्न होता है और कुछ वर्षों तक रोगी को पता ही नहीं चलता कि उसे मधुमेह रोग हो रहा है या हो गया है गोया ऐसा नहीं होता कि रात को अच्छे भले सोए और सुबह जैसे सिर दर्द या कब्ज होने का अनुभव होता है वैसे मालूम पड़े कि मधुमेह हो गया है। शुरू शुरू में बार-बार पेशाब के लिए जाना पड़े, रात को सोते से उठ कर पेशाब के लिए जाने की ज़रूरत पड़ना शुरू हो, रात को मुँह सूखता हो, पेशाब साफ़ पानी जैसा पारदर्शी, चमकदार और स्वच्छ न होकर गन्दले मटमैले रंग का होने लगे और पेशाब करते समय मीठी सी दुर्गन्ध आने लगे तो सावधान हो जाना चाहिए और समझ लेना चाहिए कि प्रमेह रोग होने वाला है क्योंकि ये सब प्रमेह रोग के प्रारम्भिक लक्षण हैं। 'प्रमेह' शब्द का अर्थ ही अधिक मात्रा में विकृत मूत्र का बार बार होना होता है। यही रोग आगे चल कर, यदि आहार-विहार में उचित सुधार न किया जाए तो 'कालेनोपेक्षिताः सर्वे यद्यान्ति मधुमेहताम्' (अष्टांग हृदय) के अनुसार सभी प्रकार के प्रमेह उपेक्षा और लापरवाही करने से धीरे-धीरे मधुमेह रोग में बदल जाते हैं।

ऐलोपैथिक चिकित्सा विज्ञान में 'प्रमेह' रोग का अलग से कोई नाम या विवरण नहीं मिलता बल्कि इसके एक अंग मधुमेह का विवरण ही डायबिटीज़ (Diabetes) नाम से मिलता है। डायबिटीज़ के दो भेद बताये गये हैं-- (१) डायबिटीज़ मेलीटस (Diabetes Mellitus) और (२) डायबिटीज़ इन्सीपीडस (Diabetes Insipidus) इनका संक्षिप्त परिचय इस प्रकार से मिलता है-

डायबिटीज़ मेलीटस (Diabetes Mellitus)

यह मधुमेह रोग का नाम है। इस रोग में पेशाब के साथ शर्करा जाना और रक्त में शर्करा की मात्रा औसत से अधिक बढ़ जाना- ये दो स्थितियाँ पैदा हो जाती हैं जिसकी ठीक-ठीक जानकारी पेशाब और खून की जांच करने पर हो जाती है। पेशाब में तो शर्करा बिल्कुल ही नहीं होनी चाहिए लेकिन रक्त में (१०० ml रक्त में) उपवास की स्थिति में ८० से ११० mg मात्रा के बीच में शर्करा हो तब तो ठीक अन्यथा इससे ज्यादा मात्रा में उपलब्ध हो तो इसे डायबिटीज़ मेलीटस (मधुमेह) होना कहा जाएगा। मधुमेह रोग होने पर पेशाब में भी शर्करा जाने लगती है और रक्त में भी इसकी मात्रा बढ़ जाती है। रक्त में शर्करा (Blood Sugar) की जांच करने के लिए प्रातःकाल खाली पेट रक्त लेकर उसमें शर्करा की मात्रा की जांच की जाती है इसके बाद रोगी को ५० ग्राम ग्लूकोज़ पानी में घोल कर पिला कर प्रति आधा घण्टे बाद जांच में १८० से

सितोपलादि चूर्ण

सितोपलादि चूर्ण एक ऐसी अच्छी घरेलू दवा है जिसे हर घर में होना ही चाहिए। छोटे बच्चे से लेकर वृद्ध आयु तक के लिए यह दवा अत्यन्त उपयोगी और गुणकारी है। यह बड़ी आसानी से घर पर ही तैयार की जा सकती है और बनी बनाई बाज़ार में भी मिलती है। अनेक व्याधियों की एक दवा सितोपलादि चूर्ण निरापद भी है और गुणकारी भी।

योग - दालचीनी ५ ग्राम, छोटी इलायची के दाने १० ग्राम, पीपल (पिप्पली) २० ग्राम, वंश लोचन असली ४० ग्राम और मिश्री ८० ग्राम। मिश्री और वंशलोचन को अलग-अलग कूट पीस लें और शेष दवाओं को अलग एक साथ मिला कर कूट पीस कर महीन चूर्ण कर लें फिर सबको खूब अच्छी तरह से मिला कर शीशी में भर लें।

मात्रा - बच्चों को आधा ग्राम (चार रत्ती) और बड़ों को २-३ ग्राम मात्रा में लेकर शहद में मिला कर सेवन कराना चाहिए। कफ प्रधान रोगों में आधा चम्मच शुद्ध घी व २ चम्मच शहद में मिला कर चाट लें और वात तथा पित्त प्रधान रोगों में १ चम्मच घी और पाव चम्मच शहद में मिला कर चाट लें। घी पहले और शहद बाद में मिलाएं। कफ प्रधान व्याधि में केवल शहद के साथ भी सेवन कर सकते हैं।

लाभ - यह योग खांसी, श्वास रोग, दिल का घबराना, पुराना बुखार, हाथ पैरों की जलन, अरुचि, छाती में जलन, क्षय रोग की खांसी और मन्द ज्वर को ठीक करने वाली उत्तम औषधि है। छोटे बच्चों को यह सौम्य औषधि बहुत लाभ करती है। गर्भवती स्त्री को २ ग्राम सितोपलादि चूर्ण और १ रत्ती गर्भपाल रस मिला कर शहद के साथ ३-४ मास तक चटाने से गर्भस्थ शिशु पुष्ट और स्वस्थ होता है। बिगड़े हुए जुकाम को ठीक करने और सूखे हुए कफ को आसानी से बाहर निकालने में यह दवा अच्छा काम करती है। श्वास खांसी के कष्ट को दूर करने के लिए बच्चों-बूढ़ों के लिए सितोपलादि चूर्ण का सेवन करना उत्तम है।

कम शर्करा पाई जाए और ढाई घण्टे बाद ११० से कम पाई जाए तो डायबिटीज़ नहीं है ऐसा माना जाएगा। यदि खाली पेट में ११० से अधिक हो, भूख पीने के बाद १८० से अधिक हो और ढाई घण्टे बाद ११० से अधिक हो तो इसे डायबिटीज़ होना माना जाएगा।

ऐलोपैथिक मतानुसार डायबिटीज़ होने के कारण इस प्रकार बताये गये हैं-

Failure of the pancreas gland to produce insulin, the hormone that organises the proper storage and use of sugars in the body. Diabetes is a different condition in children and young adults from that in older people. In the young diabetic there is very little insulin produced in the body and it has to be replaced by insulin injections. In diabetics aged 50 and over there is partial production of insulin, and treatment can usually be by diet and without insulin.

The exact cause of failure of the pancreas is unknown, but there may be some inherited predisposition to diabetes.

— Reader's Digest Family Medical Adviser नामक ग्रन्थ के पेज ११४ से साभार उद्धृत।

(यह ग्रन्थ लन्दन के The Readers Digest Association' द्वारा प्रकाशित किया गया है। भारत में इस ग्रन्थ का मूल्य लगभग ४८५ रु. है।)

अर्थात् "पेन्क्रियाज़ (अग्न्याशय) नामक अंग जब इन्सुलिन (मधुनिषूदिनी) नामक हार्मोन बनाने में असफल होने लगता है तब यह डायबिटीज़ नामक रोग उत्पन्न होता है। शरीर में शर्करा की उचित मात्रा को क़ायम रखना और शरीर में इसका सदुपयोग होने की व्यवस्था बनाये रखना इन्सुलिन का काम होता है। बच्चों, युवा और वृद्ध आयु वालों में डायबिटीज़ की स्थिति अलग-अलग होती है। मधुमेह के युवा रोगी के शरीर में इन्सुलिन कम मात्रा में बनता है और इन्सुलिन के इंजेक्शनों से इसकी पूर्ति की जाती है। पचास वर्ष से अधिक आयु के लोगों के शरीर में इन्सुलिन आंशिक रूप से बनता है और इसकी चिकित्सा सन्तुलित पथ्य आहार और इन्सुलिन रहित टेबलेट का सेवन करके की जाती है।

अग्न्याशय नामक अंग की निष्क्रियता (Failure) का कारण क्या हो सकता है यह अभी तक अज्ञात ही है लेकिन हो सकता है कि कुछ वंशानुगत प्रवृत्तियां डायबिटीज़ रोग को उत्पन्न करती हों।

प्यास का बढ़ना, मूत्र की मात्रा और मूत्र विसर्जन करने की संख्या बढ़ना, भूख ज्यादा लगना, मूत्र में शर्करा जाना, शरीर कमजोर और दुबला होने लगना, रात को पेशाब के लिए मजबूरन बार-बार

उठना आदि लक्षण डायबिटीज़ मेलीटस रोग होने की खबर देते हैं। यह रोग यदि वंशानुगत कारणों से हो तो किसी भी आयु में हो सकता है वरना अधिक दिमागी काम करने, चिन्ता व तनाव से ग्रस्त रहने, शारीरिक परिश्रम या व्यायाम, योगासन आदि न करने, आरामतलबी जीवन जीने, ज्यादातर बैठे ही रह कर काम करने, विलासी रहन सहन, ज्यादा मात्रा में आहार करने, मीठे पदार्थों के अति सेवन, चर्बी और मोटापा होने आदि कारणों से मधुमेह रोग की उत्पत्ति होती है। आयुर्वेद इसे क्षौद्रमेह या ओजोमेह कहता है और चरक ने इसे ही मधुमेह कहा है।

डायबिटीज़ इंसीपीडस (Diabetes Insipidus)

यह डायबिटीज़ रोग का दूसरा प्रकार है जिसमें पेशाब की मात्रा बहुत बढ़ जाती है। पीयूष ग्रन्थि (Pituitary Gland) के पश्चिमी खण्ड (Posterior lobe) के स्राव में कमी होने पर यह रोग होता है। इस रोग में न तो मूत्र में शर्करा पाई जाती है और न रक्त में शर्करा की मात्रा बढ़ी हुई होती है। इसे मधुमेह की प्रारम्भिक अवस्था कह सकते हैं पर मधुमेह नहीं कह सकते क्योंकि मधुमेह में रक्त में शर्करा का बढ़ना अनिवार्य लक्षण होता है इसीलिए ऐलोपैथिक चिकित्सा विज्ञान ने

इस रोग को अलग माना और इसे 'डायबिटी इंसीपीडस' नाम दिया। इसमें मूत्र का वर्ण (रंग) और सापेक्षिक घनत्व (Specific gravity) जल के समान ही हो जाता है। 'प्रकर्षण प्रभूत' अर्थात् बार बार भारी मात्रा में पेशाब आना इसका मुख्य लक्षण है अतः इसे 'बहुमूत्र' रोग (Polyuria) भी कहते हैं। पेशाब स्वच्छ जल जैसा होता है, गन्धला व दुर्गन्ध वाला नहीं होता, न उसमें एल्ब्यूमिन (Albumin) पाया जाता है और न ही शर्करा पायी जाती है। इस रोग के रोगी को भूख और प्यास बहुत लगती है, क़ब्ज़ रहता है या पतले दस्त होते हैं, शरीर दुबला व कमजोर होता जाता है, त्वचा रूखी-सूखी हो जाती है, नींद कम हो जाती है, बेचैनी रहती है और मुंह बार-बार सूखता रहता है। आयुर्वेद इसे 'उदकमेह' या 'बहुमूत्र' रोग कहता है।

ऐलोपैथिक मतानुसार डायबिटीज़ इंसीपीडस होने के कारण इस प्रकार बताये गये हैं -

"A rare disorder of metabolism in which the sufferer produces large quantities of urine and is constantly thirsty. It is caused by a deficiency of the pituitary hormone ADH (Anti Diuretic Hormone) which regulates the amount of water absorbed by the kidneys.

The most common cause of diabetes insipidus is damage to the pituitary gland.

जात्यादि तैल

वर्षा ऋतु में होने वाले फोड़े फुंसी, चर्म विकार, मकड़ी या ज़हरीले कीड़े की रगड़ से होने वाले फोड़े या घाव, सूखी गीली खुजली कील-मुंहासे आदि रोग हुआ करते हैं। इनके अलावा जलने, कटने या कील घुसने आदि से होने वाले घाव हो जाया करते हैं। किसी कारण से चमड़ी छिल जाने या कट जाने पर होने वाले घाव आदि चर्म रोगों को ठीक करने और सभी प्रकार के दुष्ट व्रणों (ठीक न होने वाले घावों) के लिए जात्यादि तैल एक उत्तम और शीघ्र गुणकारी योग है।

योग - चमेली के पत्ते, नीम के पत्ते, पटोल पत्र, करंज के पत्ते, मोम, मुलहठी, कूठ, हल्दी, दारुहल्दी, कुटकी, मंजीठ, पदमाख, लोध, हरे, नीलकमल, नीला थोथा, सारिवा, करंज के बीज- सबको सम मात्रा में लेकर पानी में पीस कर कल्क (लुग्दी) बना लें। इस लुग्दी से चौगुनी मात्रा में काले तिल या खाने का तैल और तैल से चौगुनी मात्रा में पानी मिला कर मन्दी आग पर पकाएं। जब तैल मात्र बचे तब उतार कर कपड़े से छान लें और ठण्डा करके शीशी में भर लें।

मात्रा - इस तैल को घाव पर या रोग ग्रस्त अंग पर दिन में ३-४ बार लगाना चाहिए। स्नान करने के बाद लगाना चाहिए। रुई तैल में भिगो कर थोड़ा निचोड़ दें ताकि तैल बहने न लगे और घाव पर रख कर पट्टी बांध सकते हैं ताकि तैल कपड़ों पर न लग सके। खुले अंग पर लगाना हो तो पट्टी बांधने की ज़रूरत नहीं।

लाभ - ऊपर अंकित व्याधियों को दूर करने के लिए बाह्य उपचार के रूप में जात्यादि तैल का प्रयोग करना एक श्रेष्ठ और लाभकारी उपाय है। जहां अन्य दवाइयां और चिकित्सा विधियां लाभ न कर पा रही हों वहां जात्यादि तैल का प्रयोग करना गुणकारी सिद्ध होता है। यह दवा भी बनी बनाई आयुर्वेदिक दवाओं की दुकान पर मिलती है।

for a severe head injury, surgery or
io therapy. It may also be caused and
asionally occurs after encephalitis or
ningitis.

ood House Keeping Family Health Encyclopaedia
क ग्रन्थ के पेज १५४ से साभार उद्धृत।

(यह ग्रन्थ Quarto Publishing Ltd.
ndon द्वारा प्रकाशित किया गया है। भारत में
ग्रन्थ का मूल्य लगभग १०० रु. है।)

अर्थात् "शरीर की चयापचय प्रणाली में
ति होने पर रुग्ण हुआ व्यक्ति बार बार भारी
में पेशाब करता है और बराबर प्यास का
भव करता रहता है। पीयूष ग्रन्थि के स्राव में
होने से यह रोग पैदा होता है। यह स्राव
रमोन (Hormone) किडनी (गुर्दे) द्वारा शोषित
की मात्रा को सन्तुलित व उचित रखता है।

इस रोग के होने का सर्वाधिक सामान्य कारण
ष ग्रन्थि की क्षति पहुंचना होता है जो कि सिर में
आघात लगने, कोई शल्य क्रिया (आपरेशन)
या रेडियोथेरेपी (सेक करना) आदि किसी
ण से पहुंची हो सकती है। किसी ट्यूमर (गांठ)
होने से पड़ने वाले दबाव के कारण भी ऐसी
पहुंच सकती है या एन्सेफलाइटिस (मस्तिष्क
या मेनिंजाइटिस (मस्तिष्क आवरण शोथ)
के बाद भी कभी-कभी ऐसा हो जाता है।"

एलोपैथिक चिकित्सा पद्धति के अन्तर्गत
बिटीज़ मेलीटस (क्षौद्र मेह या मधुमेह) की

चिकित्सा में ऐसी टेबलेट दी जाती है जो रक्त में
शर्करा का स्तर बढ़ने नहीं देती। ज़रूरत पड़ने पर
इन्सुलिन का इंजेक्शन भी लगाना पड़ता है। ऐसे
पदार्थों का सेवन बन्द करवा दिया जाता है जो शर्करा
की मात्रा रक्त में बढ़ाते हों। शर्करा, मिठाई और मीठे
पदार्थों का सेवन कतई बन्द करवा दिया जाता है या
रोग की स्थिति मामूली हो तो कम मात्रा में सेवन
करने की छूट दे दी जाती है।

डायबिटीज़ इंसीपीडस (उदक मेह या बहुमूत्र)
रोग की चिकित्सा में मूत्र की मात्रा को कम करने
वाले हार्मोन (Anti Diuretic Hormone)
देने से मूत्र में कमी आ जाती है। इन दोनों की
चिकित्सा में प्रयोग की जाने वाली दवाओं का निर्धारण,
अधिकृत डॉक्टर द्वारा ही किया जाना चाहिए जो
कि उचित जांच पड़ताल करने के बाद ही किया जा
सकता है। ये दवाइयां ऐसी नहीं होतीं जिन्हें घरेलू
इलाज के तौर पर सेवन किया जा सके लिहाज़ा
हम इन दवाइयों के विषय में यहां चर्चा नहीं कर
रहे हैं।

विश्व स्वास्थ्य संगठन (W.H.O.) ने मधुमेह
के रोगियों को मुख्य रूप से दो वर्गों में विभाजित
किया है। एक वर्ग उन रोगियों का है जिनकी स्थिति
उस दशा में पहुंच चुकी है जिस दशा में उनके शरीर
में बाहर से इन्सुलिन (मधुनिषूदनी) पहुंचाना
अनिवार्य हो चुका हो। ऐसे रोगियों को प्रतिदिन
इन्सुलिन का इंजेक्शन लेना पड़ता है। इस वर्ग के

रोगियों को 'इन्सुलिन डिपेंडेंट डायबिटीज़ मेलीटस'
स्थिति वाले रोगी कहा जाता है और दूसरा वर्ग ऐसे
रोगियों का है जो अभी तक इन्सुलिन पर आश्रित
नहीं हुए हैं। इस वर्ग के रोगियों को 'नॉन इन्सुलिन
डिपेंडेंट डायबिटीज़ मेलीटस' स्थिति वाले रोगी कहा
जाता है।

इतना विवरण एलोपैथिक चिकित्सा विज्ञान
के अनुसार प्रस्तुत करने के बाद अब थोड़ी जानकारी
आयुर्वेद शास्त्र के अनुसार प्रस्तुत करते हैं ताकि
अधिक से अधिक जानकारी मधुमेह रोग से ग्रस्त
व्यक्तियों को तो उपलब्ध कर ही दें साथ ही उन
लोगों को भी सावधान कर दें जो अभी तो मधुमेह
रोग से पीड़ित नहीं हैं पर शलत आहार विहार
करने के कारण कभी भी इस असाध्य रोग के
लपेटे में आ सकते हैं। जो दूसरों की मुसीबत देख
कर होशयार हो जाते हैं वे अक्लमन्द और दूरदर्शी
होते हैं। कहा भी है- आगे वाला गिरे तो पीछे
वाला होशयार हो जाए।

आपको यह जानकर हैरानी होगी कि यद्यपि
एलोपैथिक चिकित्साविज्ञान ने भारी उन्नति की है
और भौतिक मामलों में बाल की खाल निकालते
हुए अणु-परमाणु तक का विश्लेषण कर डाला है
पर कई मामलों में अभी भी यह आधुनिक
चिकित्सा विज्ञान उस गहराई और सूक्ष्मता तक
नहीं पहुंचा है जहां तक लाखों वर्ष पहले योग दृष्टा
भारतीय ऋषि मुनि पहुंच चुके थे। अब इस मधुमेह
के ही मामले को लीजिए। आयुर्वेद ने २० प्रकार
के प्रमेह रोगों का विस्तृत विवरण प्रस्तुत किया है
और उनमें से एक है यह मधुमेह। यूं तो यह
विवरण बहुत विस्तृत और जटिल है पर हम
निरोगधाम के पाठक-पाठिकाओं की सुविधा के
लिए और आसानी से सारा विवरण ठीक से समझ
में आ सके इस दृष्टि से बहुत सरल भाषा शैली
में लिख कर प्रस्तुत कर रहे हैं।

प्रमेह के २० प्रकार

चरक संहिता में लिखा है -

त्रिदोषकोप निमित्ता विंशति प्रमेहा भवन्ति
विकाराश्च परेऽपरि संख्येयाः। तत्र यथा त्रिदोष
प्रकोपः प्रमेहानभिनिर्वर्तयति तथा ऽनुव्याख्यास्यामः-

- चरक संहिता निदान. ४/३

अर्थात् तीनों दोषों के कुपित होने पर २०
प्रकार के प्रमेह रोग होते हैं और भी अन्य रोग
त्रिदोष प्रकोप के ही कारण असंख्य होते हैं। जिस
प्रकार से वात पित्त कफ कुपित हो कर प्रमेहों को
उत्पन्न करते हैं उस प्रकार से व्याख्या प्रस्तुत करते हैं।

इसके बाद २० प्रकार के प्रमेहों के निदान
लक्षण, पथ्य-अपथ्य और अलग-अलग रोगों की
अलग-अलग चिकित्सा का विस्तृत विवरण प्रस्तुत
किया गया है। २० प्रकार के प्रमेहों में कफ के

मेलीटस
I वर्ग ऐसे
र आश्रित
इन्सुलिन
रोगी कहा

सा विज्ञान
जानकारी
हैं ताकि
I से प्रस
थ ही उन
तो मधुमेह
गार विहार
रोग के
नीबत देख
र दूरदर्शी
तो पीछे
कि यद्यपि
ति की है
निकालते
र डाला है
आधुनिक
मता तक
योग दृष्ट
स मधुमेह
२० प्रकार
किया है
I तो यह
पर हम
द्विधा के
से समझ
वा शैली

I भवति
त्रिदोष
व्यास्यमः
नन. ४/३
पर २०
भन्य रोग
हैं। जिस
शीतल मूत्र
मेहों को
कहा जाता है।
के निदान
रोगों की
प्रस्तुत
कफ के

प्रकोप से १०, पित्त के प्रकोप से छः और वात के प्रकोप से चार प्रकार के प्रमेह रोगों का वर्णन किया गया है। **इतने बड़े परिवार का सदस्य है यह मधुमेह रोग।** इसे आप कोई ऐसा वैसा मामूली या ऐसा रोग नथ्यू खैरा टाइप का रोग मत समझ लेना।

कफजन्य प्रमेह

आयुर्वेद के मतानुसार प्रमेह रोग होने में कफ मुख्य कारण होता है यथा- **‘बहुद्रवः श्लेष्मा श्लेष्म विशेषः’** अर्थात् प्रमेह में अत्यन्त द्रव रूप कफ को विशेष दोष माना गया है। इसीलिए कफ के कारण सबसे ज्यादा प्रकार के प्रमेह होते हैं। रक्त में लिखा है -

तत्रश्लोकाः श्लेष्मप्रमेहविशेष विज्ञानार्था भवन्ति।

अर्थात् यह कफजन्य प्रमेहों के भेद जानने के लिए ये श्लोक प्रस्तुत हैं। स्थानाभाव और लेख को जटिलता से बचाने की नीति के कारण हम श्लोक न देकर सिर्फ अर्थ ही प्रस्तुत करते हैं -

(१) **उदक मेह (Diabetes Insipidus)** - कफ के प्रकोप के कारण उदक मेह का रोगी अधिक मात्रा में, स्वच्छ, सफेद, शीतल, गन्धरहित, जल की तरह मूत्र त्याग करता है।

(२) **इक्षुमेह (Alimentary Glycosuria)** - कफ के प्रकोप के कारण इक्षुमेह का रोगी अधिक मधुर, शीतल, कुछ चिपचिपा, गन्दा और गन्ने के रस जैसा मूत्र त्याग करता है।

(३) **सान्द्र मेह (Phosphaturia)** - जिसका मूत्र पात्र में रखा-रखा गाढ़ा हो जाए वह रोगी सान्द्रमेही होता है।

(४) **सान्द्रप्रसाद मेह** - जिसका मूत्र पात्र में रखे रखे थोड़ा गाढ़ा और कुछ भाग स्वच्छ निर्मल हो जाए वह सान्द्रप्रसाद मेह का रोगी होता है।

(५) **शुक्ल मेह (Chyluria)** - कफ के प्रयोग के कारण चावल के आटे जैसा सफेद रंग का मूत्र बार बार त्याग करने वाला शुक्ल मेह का रोगी होता है।

(६) **शुक्र मेह (Spermaturia)** - कफ के प्रकोप के कारण शुक्र की तरह के मूत्र का बार बार त्याग करने वाला शुक्र मेह का रोगी होता है।

(७) **शीत मेह (Renal Glycosuria)** - जो मनुष्य कफ प्रकोप के कारण अत्यन्त मधुर और शीतल मूत्र बार-बार त्याग करता है उसे शीतल मेही कहा जाता है।

(८) **सिकता मेह** - कफ के प्रकोप के कारण मूत्रगत दोषों को छोटे छोटे टुकड़ों के रूप में मूत्र के साथ निकलता है उसे सिकता मेही जानना चाहिए।

Digitized by Arya Samaj Foundation, Chitradhar, Varanasi
(९) **शनैर्मेह** - जो मनुष्य कफ प्रकोप के कारण मन्द-मन्द, वेग रहित, कठिनाई से, धीरे-धीरे मूत्र त्याग करता है उसे शनैर्मेही कहा जाता है।

(१०) **आलाल मेह (Albuminuria)** - कफ प्रकोप के कारण डोरे (तन्तु) की तरह बंधे हुए तार से युक्त, सफेद चिपचिपा मूत्र त्याग करता है वह आलाल मेह का रोगी होता है।

कफकारी पदार्थों के अति मात्रा में लगातार दीर्घकाल तक अति सेवन करने, परिश्रम या व्यायाम न करने, आलसी और विलासी जीवन जीने तथा चर्बी बढ़ाने वाले पदार्थों के अति सेवन से कफ कुपित होता है और उपर्युक्त प्रकार के प्रमेह रोग उत्पन्न होते हैं।

पित्तजन्य प्रमेह

गर्म, खट्टे नमकीन, क्षारयुक्त, कटु रस वाले, तले हुए तेज़ मिर्च मसाले वाले तथा मांसाहारी पदार्थों के अति सेवन से और तेज़ धूप, अग्नि का ताप, अति श्रम, क्रोध व ईर्ष्या, विषम पदार्थों का एक साथ सेवन तथा अजीर्ण की स्थिति होते हुए भी भोजन करने से पित्त कुपित होता है

और निम्नलिखित छः प्रकार के प्रमेहों में से को सा भी प्रमेह रोग उत्पन्न हो जाता है।

(१) **क्षार मेह** - पित्त कुपित होने पर मनुष्य गन्ध, रंग, रूप और स्पर्श में जैसा क्षार होता है वैसा मूत्र त्याग करता है।

(२) **काल मेह** - निरन्तर स्याही की तरह काला और गरम मूत्र त्याग करना काल मेह रोग होता है।

(३) **नील मेह** - पित्त कोप के कारण नीले रंग का अम्ल युक्त मूत्र करने वाला नील मेह रोग होता है।

(४) **रक्त मेह (Hematuria)** - पित्त प्रकोप के कारण जो मनुष्य आम की गन्ध वाला नमकीन, गरम और रक्त जैसे रंग का मूत्र त्याग करता है उसे रक्त मेही जानना चाहिए।

(५) **मंजिष्ठा मेह (Haemoglobinuria)** - पित्त प्रकोप के कारण जो मनुष्य मज्जा के काढ़े की तरह रक्त-वर्ण वाला या अधिक अम्लीय गन्धी मूत्र का त्याग करता है वह मंजिष्ठा मेह रोगी होता है।

षडबिन्दु तैल

आजकल सिर दर्द करना, सिर भारी होना, सर्दी जुकाम बना रहना, असमय बाल सफेद होना व झड़ना, नेत्र ज्योति कमजोर होना, नाक के अन्दर शोथ (Sinusitis साइनसाइटिस) होना आदि कुछ ऐसी सामान्य व्याधियां हैं जो ज्यादातर होती पाई जाती हैं। साइनसाइटिस तो ऐसी व्याधि है जो पंचचर कराने पर भी ठीक नहीं होती है। इन सभी व्याधियों से बचाव (Prevention) करने के लिए और यदि हो चुकी हों तो इन्हें दूर करने के लिए **‘षडबिन्दु तैल’** एक उत्तम योग है।

योग - एरण्ड की जड़, तगर, सौंफ, जीवन्ती, रास्ना, सैन्धा नमक, भांगरा, वायविडंग, मुलहठी, दालचीनी और सोंठ- सम भाग लेकर कूट पीस कर चूर्ण कर लें। इस चूर्ण को बकरी के दूध में पीस लें। इससे चार गुनी मात्रा में काले तिलों का तैल और तैल से चार गुनी मात्रा में भांगरे का रस मिला कर आग पर रख दें और मन्द आंच पर तैल पाक विधि से पकाएं। जब तैल सिद्ध हो जाए याने सिर्फ तैल ही बचे तब उतार लें। ठण्डा करके कपड़े से छान कर शीशी में भर लें।

मात्रा - इसकी २-२ बूंद नाक में दोनों तरफ टपकाएं। इसकी विधि यह है कि पलंग पर इस तरह से लेटें कि **धड़ पलंग पर हो और सिर पाटी से नीचे लटक रहा हो**। इस विधि से नाक बिल्कुल सीधी हो जाती है और तैल कण्ठ में न जाकर ऊपर मस्तिष्क की ओर पहुंच जाता है। किसी व्यक्ति से कहें कि वह नाक के दोनों नथुनों में २-२ बूंद टपका दे। जैसे ही तैल नाक में टपके वैसे ही दूसरी तरफ के नथुने को अंगुली से दबा कर बन्द करें और जोर से सांस अन्दर खींचें ताकि तैल अन्दर तक खिंचा चला आये। इसी विधि से दूसरी तरफ २ बूंद टपका कर पहली तरफ से नाक बन्द कर जोर से सांस अन्दर खींचें। इस वक्त मुंह से सांस न लें। बस, सिर पलंग पर रख कर थोड़ी देर बिना तकिया लगाए लेटे रहें।

लाभ - यह औषधि निरापद (Harmless) ढंग से अपना कार्य करती है और ऊपर वर्णित व्याधियों को दूर करती है। सिर दर्द, सिर का भारीपन और आधा सीसा का दर्द दूर करने के लिए यह उत्तम योग है। किसी किसी व्यक्ति को इसके सेवन से सिर के बाल झड़ने और गंजापन होने की शिकायत दूर करने में भी सफलता मिली है। **पुराने सिर दर्द के रोगियों के लिए दवा एक वरदान ही सिद्ध होती है।** यह बनी-बनाई बाज़ार में मिलती है।

(६) हरिद्रा मेह (Bilirubinuria) — वात प्रकोप के कारण जो मनुष्य हल्दी के पानी या पीला और कटु रस युक्त मूत्र का त्याग करता वह हरिद्रा मेह का रोगी होता है।

वातजन्य प्रमेह

कसैले, कटु, तिक्त, रूखे, हलके, शीतल रंग के अति सेवन करने तथा मैथुन, व्यायाम, अनि-विचन आदि में अति करने, मलमूत्र के रोकने, भूखे रहने या उपवास करने, चोट पाने, अधिक तेज़ धूप में देर तक बैठने, अधिक ताप व क्रोध करने, कामुक-चिन्तन करते रहने, अधिक रक्तस्राव, अधिक जागरण, अनुचित ढंग बैठने व सोने, अधिक चर्बी वाले और आलसी गति के मनुष्यों का वात शीघ्र कुपित होता है। पेट वायु चार प्रकार के निम्नलिखित प्रमेहों को उत्पन्न करता है

(१) वसा मेह - वात प्रकोप के कारण मनुष्य चर्बी जैसा मूत्र बार बार त्याग करता है वसा मेही कहते हैं।

(२) मज्जा मेह - वात प्रकोप के कारण मनुष्य चर्बी जैसा मूत्र बार बार त्याग करता है मज्जा मेही कहते हैं।

(३) हस्तिमेह - वात प्रकोप के कारण, मलमूत्र हाथों की भाँति बार-बार मूत्र त्याग करने वाला मनुष्य हस्तिमेह का रोगी होता है।

(४) मधुमेह - वात प्रकोप के कारण कसैला, मधुर, पीला और रूक्ष मूत्र को बार-बार त्याग करना मधुमेह रोग होता है।

आयुर्वेद ने इन चारों वातजन्य प्रमेहों को असाध्य (Uncurable) माना है। गलत आहार विहार के कारण कुपित हुए दोषों का शमन करने की चिकित्सा करने और पथ्य-अपथ्य का कठोरता से पालन करने पर साध्य रोग जड़ से दूर किये जा सकते हैं और असाध्य रोगों पर नियन्त्रण रखा जा सकता है। जो मनुष्य शारीरिक धातुओं को साम्यावस्था में रखने वाला आहार-विहार करता है, प्रसन्न चित्त रहता है, क्रोध, ईर्ष्या और चिन्ता के चक्कर में नहीं पड़ता, योगासन या व्यायाम करता है पैदल घूमने जाता है और हमेशा उचित पुरुषार्थ करता रहता है वह कभी भी रोगों के जाल में नहीं फँसता तथा आरोग्य का सुख भोगता है।

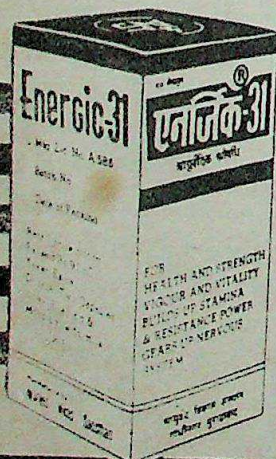
इतना विवरण हमने इस लेखमाला की भूमिका बनाते हुए प्रमेह के २० प्रकारों का संक्षिप्त परिचय देने के लिए प्रस्तुत किया है। इनकी चिकित्सा और पथ्य-अपथ्य, आहार-विहार का विवरण

आगामी अंकों में धारावाहिक रूप से प्रस्तुत करेंगे ताकि इस रोग से सम्बन्धित सभी जानने योग्य आवश्यक बातें आपको बताई जा सकें। अब इस लेख के मुख्य विषय मधुमेह के विषय में चिकित्सा एवं परहेज (पथ्य-अपथ्य) सम्बन्धी विवरण प्रस्तुत करके इस लेख को समाप्त करते हैं।

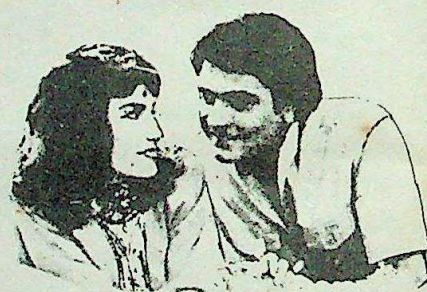
मधुमेह (डायाबिटीज़ मेलीटस)

अभी तक आपने शास्त्रीय सिद्धान्तों पर आधारित विवरण पढ़ा। अब सरल ढंग से दो शब्दों में मधुमेह रोग का परिचय पढ़ लीजिए कि यदि पेशाब में शर्करा (Sugar) जाती हो और रक्त में शर्करा (Blood Sugar) की मात्रा औसत से ज्यादा हो जाए तो कुछ ऐसे लक्षण भी रोगी के अनुभव में आते हैं जिनके कारण वह फ़ौरन समझ सकता है कि उसे मधुमेह रोग होना शुरू हो गया है। मधुमेह के लक्षणों की चर्चा तो बाद में करेंगे पहले इस रोग की प्रारम्भिक स्थिति के लक्षण बता दें क्योंकि मधुमेह रोग एक दम से नहीं होता, बहुत लम्बे समय में और धीरे धीरे होता है गोया कुदरत हमें समझलने और अपने लच्छन ठीक करने का काफ़ी मौका देती है, हमें प्रारम्भिक लक्षणों के रूप में 'नोटिस' देकर सावधान करती रहती है फिर भी यदि हम अपनी हरकतों से बाज़ नहीं आएं तो

स्त्री पुरुषों के लिए हर्बल टॉनिक



एनर्जिक-31
स्वास्थ्यवर्धक कैपसूल



बहुमूल्य

जड़ीबूटियों व शुद्ध

शिलाजीत युक्त अनुभूत योग

- क्या आप अपने को स्वस्थ या वैसा चुस्त महसूस नहीं करते जैसा आप सोचते हैं।
- क्या आप गतिशील व्यक्तित्व शक्ति व स्वास्थ्य जीवन में स्फूर्ति व आनन्द चाहते हैं।
- आपके लिए पेश है हर दिन नई ताजगी देने वाला पौष्टिक योग एनर्जिक-31



निर्माता : आयुर्वेद विकास संस्थान

गाँधी नगर, मुरादाबाद-244001

“सर्वत्र भारत में मेडिकल स्टोर्स पर उपलब्ध”

प्रस्तुत करेंगे
जानने योग्य
5। अब इस
में चिकित्सा
वरण प्रस्तुत

टस)

मद्दान्तों पर
ढंग से दो
लीजिए कि
हो और रक्त
औसत से
नी रोगी के
नौरेन समझ
रू हो गया
द में करेंगे
लक्षण बता
होता, बहुत
गोया कुदरत
करने का
णों के रूप
हैं फिर भी
आए तो

प्रकृति भी आखिर क्या करे? वह अपने अनुशासन को तो तोड़ने से रही लिहाजा हमें अपनी करनी के फल भोगना ही पड़ते हैं। प्रारम्भिक लक्षण प्रकट करके प्रकृति हमें शायद इसीलिए सावधान करती है कि हम एक बार मधुमेह के दलदल में जो फंसे तो फंस कर ही रह जाएंगे क्योंकि यह रोग असाध्य होने लाइलाज होता है।

इसका सबसे पहला प्रारम्भिक लक्षण है बार बार पेशाब आना। यहां तक कि १-२ बार रात को भी पेशाब के लिए उठना पड़ता है। धीरे धीरे यह शिकायत बढ़ती जाती है। इस लक्षण के अलावा प्यास ज्यादा लगना, मुंह सूखना, भूख ज्यादा लगना, थकावट होना, तबियत में सुस्ती और गिरावट आना आदि लक्षण प्रकट होने लगते हैं। यह सब धीरे धीरे होता है और धीरे धीरे ये सभी लक्षण बलवान होते जाते हैं। इन लक्षणों की स्थिति ठीक न हो और बराबर बनी रहे तो हमारे कान बड़े हो जाना चाहिए कि हम उस घनघोर जंगल की तरफ बढ़ रहे हैं जिसे मधुमेह कहते हैं।

ये ही लक्षण जब खूब बलवान हो जाते हैं तब और भी शिकायतें पैदा होने लगती हैं जैसे सिर में भारीपन व दर्द रहना, कब्ज रहना, भूख की अधिकता, त्वचा रूखी सूखी होना, प्यास की अधिकता, बार बार पेशाब होना आदि। ऐसा रोगी जिस जगह पर पेशाब करता है वहां चीनी जैसा सफ़ेद पदार्थ जम जाता है और वहां चींटी-चींटियां और मखियां बैठती हैं। जब रोग की अवस्था काफ़ी बढ़ जाती है तो भूख कम हो जाती है शरीर कमजोर व दुबला होता जाता है, नेत्र ज्योति घटने लगती है किसी किसी को पीठ में फोड़ा हो जाता है, रक्त में शक्कर बढ़ जाने से घाव भरने की प्राकृतिक शक्ति (Healing Power) नष्ट हो जाती है अतः मधुमेह के रोगी को ज़रा सा घाव हो जाए तो वह धरकर रूप धारण कर लेता है। यह सब विनाश लीला सिर्फ़ इस कारण होती है कि रोगी के शरीर में 'अग्न्याशय' (Pancreas) नामक अंग द्वारा 'इन्सुलिन' (Insulin) नामक जो हारमोन बनाया जाता है उसमें कमी हो जाती है इसीलिए आधुनिक चिकित्सा पद्धति में इन्सुलिन का इंजेक्शन ऐसे रोगी को प्रतिदिन लगवाना पड़ता है ताकि शरीर में इन्सुलिन की पूर्ति होती रहे।

शीतकाल और वर्षा ऋतु के प्रभाव से भी पेशाब बार बार होता है पर यह अपने आप ठीक भी हो जाता है इसलिए इसे मधुमेह का प्रारम्भिक लक्षण नहीं मान लेना चाहिए। शीतल एवं मृदुल पदार्थ खाने से भी पेशाब की संख्या व मात्रा बढ़ जाती है और खुद ही पुनः सामान्य भी जाती है। यदि न हो तो अपने मूत्र और रक्त की जांच करवा कर यह देख लेना चाहिए कि शक्कर की स्थिति क्या है?

ही चाहिए क्योंकि शक्कर से ही शरीर को ऊर्जा मिलती है पर जब यह मात्रा प्रति १०० सी.सी. रक्त में ८० से ११० मिली ग्राम कम या अधिक हो जाए तो यह रोग की स्थिति हो जाती है। यदि शक्कर औसत से कम हो जाए तो इसे उपमधुमयता (Hypoglycaemia) रोग होना कहते हैं। और बढ़ जाए तो मधुमेह (Diabetes Mellitus) रोग होना कहते हैं। भोजन करने के बाद शक्कर की मात्रा थोड़ी खुदबखुद भी बढ़ती है पर दो ढाई घण्टे में वापिस सामान्य भी हो जाती है। शरीर में जो शक्कर बनती है वह या तो परिश्रम के काम करने से ऊर्जा के रूप में खर्च होती रहती है या फिर लिबर में इकट्ठी होती रहती है। अग्न्याशय में निकलने वाला 'इन्सुलिन' रक्त में शक्कर का ठीक औसत बनाये रखता है। इन्सुलिन बनने में कमी होना मधुमेह रोग होने का मुख्य कारण है। अपच होना भी कारण होता है और भारी मात्रा में मीठे पदार्थों का सेवन करना भी रक्त और मूत्र में शक्कर की मात्रा बढ़ाता है।

इस तरह आपने जान लिया कि मधुमेह रोग क्यों होता है, किस तरह होता है, इसके लक्षण कौन से हैं और इस रोग के होने पर क्या क्या परिणाम रोगी को भोगना पड़ते हैं। अब चिकित्सा के कुछ घरेलू उपाय प्रस्तुत करते हैं।

चिकित्सा

मधुमेह रोग बहुत धीरे धीरे और काफ़ी लम्बे समय तक बढ़ते बढ़ते होता है अतः काफ़ी पुराना याने जीर्ण (Chronic) रोग हो जाता है और प्रायः असाध्य हो जाता है। ऐसी स्थिति में

असली वंश लोचन की जांच

असली वंश लोचन बांसों से प्राप्त किया जाता है और हलकी सी नीली झाँई मारने वाली रंगत का होता है जबकि नकली याने कृत्रिम वंशलोचन सफ़ेद रंग का होता है। असली वंशलोचन को लकड़ी पर घिसने से निशान नहीं बनता, नकली से निशान पड़ जाता है। असली वंश लोचन जीभ पर रखने से चिपकता है, नकली नहीं चिपकता। बहुत पुराना हो जाने पर असली वंशलोचन सफ़ेद रंग का हो जाता है। जो गुण और लाभ नैसर्गिक (प्राकृतिक) याने असली वंशलोचन से प्राप्त होता है वह नकली वंश लोचन से प्राप्त नहीं होता। असली वंश लोचन महंगा मिलता है पर मिलता ज़रूर है। मुश्किल से मिलता है यह हमारा दुर्भाग्य है। इस दुर्भाग्य से मुकाबला कैसे किया जाए यह सारे भारतवासियों को भी सोचना चाहिए और भारत सरकार को भी।

औषधि सेवन की अपेक्षा, सन्तुलित एवं पथ्य आ का सेवन तथा अपथ्य पदार्थों का सर्वथा त्य करना ही उपयोगी एवं हितकारी सिद्ध होता याने प्रकृति ऐसे व्यक्ति से प्रायश्चित्त करवाते कि जिस मामले में मनमानी करके खूब अति है अब उससे बिल्कुल वंचित हो कर रहो।

ऐसे कठिन और असाध्य रोग की घ चिकित्सा भला क्या हो सकती है फिर भी निरा और लाभप्रद कुछ घरेलू उपाय प्रस्तुत करते यही सलाह देना चाहते हैं कि किसी अच्छे, कु और प्रतिष्ठित चिकित्सक से चिकित्सा करा

सबसे पहला उपाय तो यह है कि कारणों से यह रोग उत्पन्न हुआ है और बहुत उन सब को बिल्कुल त्याग दिया जाए। 'संक्ष क्रियायोगो निदानपरिवर्जनम्' के अनुसार रोग उत्पन्न करने वाले कारणों को त्याग देना चिक का पहला कदम होता है।

आयुर्वेदिक चिकित्सा - श्रीकृष्ण गो आयुर्वेद भवन कालेड़ा (अजमेर) राज. और व्यास फार्मास्यूटिकल्स, इन्दौर एक उत्तम योग हैं- मधुमेहदमन चूर्ण। हम गत जनवरी ९० स्वर्ण जयन्ती अंक के पेज ८७ पर इस योग परिचय प्रकाशित कर चुके हैं। इसी योग से मि जुलता एक योग 'मधुमेहहरि' के नाम से श्री वैद्य आयुर्वेद भवन लि. वाले भी बनाते हैं। मधुमेह रोगियों के लिए ये दोनों दवाएं गुणकारी हैं। बाज़ार में आयुर्वेदिक दवाओं की दूकान पर मि हैं। इनमें से कोई सी भी दवा ले आए। इसे सु शाम २-३ ग्राम मात्रा में जल के साथ सेवन व बराबर लाभ होगा। साथ में चन्द्रप्रभावटी गोली सुबह शाम जल के साथ लेते रहें।

घरेलू उपाय के रूप में नेगढ़, जिसे निर्भी कहते हैं, के पत्ते छांव में सुखा लें। प्रति ७ पत्ते व ६ काली मिर्च खूब चबा चबा कर से लाभ होता है जामुन की गुठली का चूर्ण छाया में सुखाए हुए करेले के ऊपर भाग का च दोनों समान मात्रा में लेकर मिला लें। यह ५-५ ग्राम सुबह शाम ठण्डे पानी के साथ से करें। जो भी उपाय करें उसे लाभ न होने जारी रखें और परहेज़ का सख्ती से पालन करें।

होमियोपैथिक चिकित्सा - केलक फास ३x, फेरम फास १२x, काली फास मेगनेशिया फास ३x, नेट्रम फास ३x, नेट्रम स ३x- सबको बराबर-बराबर लेकर एक कप गु गरम पानी में डाल कर घोल लें। इसके चार करके सुबह, दोपहर, शाम और रात को सोने पहले पी लिया करें। दवा लेने के आधा पहले व बाद में कुछ खाएं पिएं नहीं। पानी एक बार ही गरम लेना है बाद में गरम करने ज़रूरत नहीं। आराम न होने तक सेवन करें

कैंसर

रोग की परीक्षण विधि

सुप्रसिद्ध सर्जन एवं कैंसर-विशेषज्ञ
डॉ. सतीश शुक्ला से भेंटवार्ता

कैंसर एक ऐसा भयानक रोग है जो एक हद तक आज भी असाध्य (Uncurable) बना हुआ है। विश्व भर के अनेक शरीर-शास्त्री एवं वैज्ञानिक एक जुट होकर इस प्रयत्न में लगे हुए हैं कि किसी तरह इस घातक रोग की सफल और निश्चित चिकित्सा खोज निकाली जाए। निरोगधाम के पाठकों को इस रोग के निदान, लक्षण, परीक्षण और इलाज आदि मुद्दों के विषय में प्रामाणिक, उपयोगी एवं आवश्यक जानकारी देने के लिए गत ग्रीष्म ऋतु अंक से यह लेखमाला शुरू की गई है। गत अंक में आप "कैंसर-लक्षण और कारण" शीर्षक युक्त लेख पढ़ चुके हैं। अब दूसरी किश्त में इस रोग के विषय में ठीक-ठीक जांच पड़ताल करने की परीक्षण विधि का विवरण प्रस्तुत किया जा रहा है।

हमें बहुत प्रसन्नता है कि इस लेखमाला का इला लेख- 'कैंसर-लक्षण और कारण'- ठीक-पाठिकाओं ने बहुत पसन्द किया है। इस ख में दी गई उपयोगी और प्रामाणिक जानकारी। सराहना करते हुए पाठकों ने हमें इतनी अच्छी टिप्पणी प्रकाशित करने के लिए बधाई दी है और सतीशकुमारजी शुक्ला को अनेकानेक न्यवाद दिये हैं कि जिन्होंने इतनी ढेर सारी सूचनाएं सुत कर पाठकों को सही जानकारी प्रदान की। पाठकों को ग्रीष्म ऋतु अंक की पूरी सामग्री ही पसन्द आई है कि देश के कोने-कोने से इस क की मांग बराबर चली आ रही है जिसकी पूर्ति ले के लिए एक लाख पचास हजार प्रतियां प्राप्त हो जाने पर इस अंक की दस हजार प्रतियों की द्वितीय आवृत्ति छपवानी पड़ी है। हमें सन्तोष कि मानव मात्र की सेवा-भावना से किया जा रहा है।

गत अंक में इस भेंटवार्ता को, 'लक्षण और कारण' विषय की चर्चा पूरी करके, स्थगित कर दिया गया था। चर्चा को आगे बढ़ाने के लिए डॉ. तीशकुमारजी शुक्ला से समय निर्धारित करके इंटरव्यू रिकार्ड किया गया जिसे यहां प्रस्तुत किया रहा है।

डॉ. सतीश शुक्ला - पाण्डेयजी, मैं आपको बहुत-बहुत धन्यवाद देता हूँ कि आपने निरोगधाम गत अप्रैल अंक में मेरा इंटरव्यू कैंसर के विषय प्रकाशित किया जिसे पढ़ कर अनेक पाठकों ने

देश के कोने-कोने से मुझे बहुत अच्छे पत्र लिख कर भेजे हैं। पाठकों ने उस लेख में प्रस्तुत किये गये विवरण को बहुत पसन्द किया है और मुझे प्रशंसा-पत्र व धन्यवाद पत्र मिल रहे हैं। कई पत्रों में जिज्ञासाएं और नाना प्रकार की पूछताछ भी लिख कर भेजी गई है जिन्हें पढ़ कर मुझे पाठकों के विचार मालूम हुए, उनकी शंकाओं और जिज्ञासाओं की जानकारी मिली। मुझे इस बात की खुशी है कि इस इंटरव्यू में आपके प्रश्नों के जो उत्तर मैंने दिये उनको पढ़ कर पाठकों को उनकी अनेक जिज्ञासाओं का समाधान प्राप्त हुआ है। कैंसर के बारे में पाठकों के दिमाग में कई तरह की बातें आती रहती हैं अनभिज्ञता के कारण, जिनका समाधान प्राप्त करना वे चाहते हैं पर कर नहीं पाते सो उनकी यह इच्छा पूरी हो सकी है। कई पाठकों ने कैंसर से सम्बन्धित जो कई प्रकार की स्थितियाँ हैं उनके विषय में पूछा है, उनके इलाज के विषय में पूछा है, जांच कैसे होती है इसके विषय में पूछा है। कई पाठकों ने पत्राचार द्वारा कैंसर का इलाज पूछा है वगैरह वगैरह।

आपकी पत्रिका के माध्यम से मैं इन सभी पाठकों को उनके पत्रों के उत्तर देते हुए सबसे पहले तो यह बताना चाहूंगा कि पत्राचार द्वारा इलाज करना या इलाज का विवरण सूचित करना न तो सम्भव है और न उपयोगी ही होगा, क्योंकि कैंसर के कई प्रकार हैं, प्रत्येक प्रकार के कैंसर का इलाज अलग है, उसकी जांच के ढंग अलग हैं। हालांकि आगे हम इस विषय में थोड़ी-बहुत जानकारी दे रहे हैं। इस प्रक्रिया को कहते हैं इन्वेस्टीगेशन

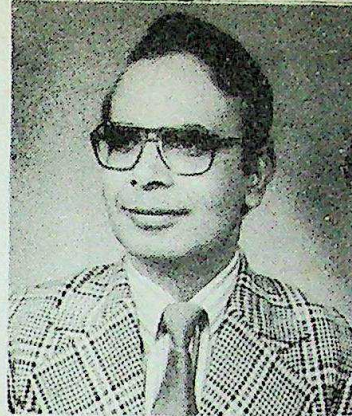
यदि किसी व्यक्ति को कैंसर हो जाए तो वह क्या इलाज करे। यदि इलाज करा रहा हो और उससे लाभ न हो रहा हो तो उसे क्या करना चाहिए। हमारा यह तो कहना नहीं है कि हम इस चर्चा के माध्यम से कैंसर रोग का उचित और लाभप्रद पूरा इलाज बता देंगे क्योंकि हम यहां किसी एक क्रिसम के कैंसर के विषय में चर्चा नहीं कर रहे हैं बल्कि व्यापक दृष्टि से 'कैंसर इन जनरल' चर्चा कर रहे हैं क्योंकि जहां तक इलाज का सवाल है तो इलाज कई प्रकार के होते हैं, जैसे कैंसर कई प्रकार के होते हैं, किसी एक कैंसर के इलाज के बारे में भी कई चीजें, ध्यान में रख कर ही इलाज किया जाता है। कई तरह की जांचें करनी होती हैं, कई प्रकार के सोच विचार करने होते हैं तब ठीक से इलाज हो पाता है। यह इलाज इस तरह से नहीं होता है कि जैसे एक बीमारी है मलेरिया तो बस कुनेन दे दी ही है या टाइफाइड है तो उसे क्लोरोमाइसेटिन दे दी ही है। कैंसर का इलाज बहुत सोच समझ कर, बहुत समझदारी और सावधानी के साथ किया जाता है इसलिए पाठकगण अगर ऐसा सोचते हों कि हम पत्राचार से या इस इंटरव्यू के द्वारा कैंसर का इलाज प्राप्त कर सकते हैं या हम किसी एक बीमारी का एक इलाज लिख दें और वह इलाज सही ढंग से फ़ायदेमन्द सिद्ध हो ही जाएगा या उसे पढ़ कर रोगी इलाज करके रोग मुक्त हो जाएगा तो यह धारणा ग़लत है फिर भी हम इस तरह से अपने विचार प्रस्तुत करेंगे पाठकों के सामने कि हम उनके कई भ्रमों को दूर कर सकें, उनको इस बीमारी के बारे में अधिक से अधिक और सही-सही जानकारी दे सकें। इस जानकारी के मामले में सबसे अहम बात होती है कि अगर किसी को कैंसर रोग हो, याने ऐसा निदान हो चुका हो कि उसे वाकई कैंसर है तो सही जानकारी रखने वाले, अधिकृत और रोग के विशेषज्ञ चिकित्सक से ही इलाज कराना चाहिए इसके लिए उसे चिकित्सक के पास जाना पड़ेगा, अस्पताल जाना पड़ेगा। पर बैठे हुए चिट्ठी पत्री द्वारा यह काम नहीं हो सकता।

पिछले इंटरव्यू में हमने दो मुद्दों पर चर्चा की थी। पहला मुद्दा था कैंसर क्या होता है इसके क्या कारण होते हैं और दूसरा मुद्दा था कि कैंसर के लक्षण क्या होते हैं। इन दोनों मुद्दों को मद्देनजर रखते हुए हमने बहुत ही बारीकी से, गहराई से और विस्तार से इस विषय में चर्चा की थी। इन दो मुद्दों को यहीं छोड़ते हुए अब हम आगे बातें करना शुरू करते हैं।

अब हमारे सामने जो पहला मुद्दा आता है वह यह है कि कैंसर को हम किस तरह से डाइग्नोस (Diagnose) कर सकते हैं, किस तरह से यह ठीक-ठीक पता लगा सकते हैं और रोगी को बता सकते हैं कि उसे कैंसर रोग है या कि नहीं है। इस प्रक्रिया को कहते हैं इन्वेस्टीगेशन

(Investigation) याने कि जांच प्रक्रिया कैंसर का मरीज़ हमारे पास पहली बार आता है, या किसी भी तकलीफ़ को लेकर हमारे पास आता है और उसे यह शंका है कि कहीं उसे कैंसर तो नहीं है या एक डॉक्टर को किसी रोगी के विषय में ऐसी शंका हो कि इसे कैंसर तो नहीं है और इस शंका का समाधान करने के लिए उस रोगी को जांच पड़ताल के लिए हमारे पास भेज देता है तो हम जांच पड़ताल के लिए जो जो कार्यवाही करते हैं, इन्वेस्टिगेटिव प्रोसीज़र्स एडॉप्ट करते हैं उनसे यह बात बिल्कुल साफ़ सिद्ध हो जाती है कि उस रोगी को वाकई कैंसर है या अन्य कोई रोग है। तो आज हमारी चर्चा- जांच के तौर-तरीकों और विभिन्न प्रकार की पद्धतियों के विषय में होगी ताकि हम पाठकों को यह जानकारी दे सकें कि अगर किसी को कैंसर हो गया हो तो उसे कौन कौन सी जांचें करवाना होंगी ताकि सही निदान (Diagnosis) हो सके। और इलाज तभी सही और लाभकारी ढंग से किया जा सकता है, जबकि जांच याने निदान भी ठीक-ठीक ही किया गया हो। तो आज की चर्चा का मुद्दा यह जांच पड़ताल ही रहेगा।

यह तो स्पष्ट किया ही जा चुका है कि लक्षणों से ही कैंसर का पता चलाया जा सकता है और लक्षणों को जानने, समझने और पहचानने में सबसे अहम भूमिका डॉक्टर की होती है जिसके पास एक रोगी अपनी तकलीफ़ लेकर पहली बार पहुंचता है। उदाहरण के तौर पर एक रोगी को मान लीजिए पेट में दर्द होता हो और वह इसका इलाज ८-१० दिन तक कराता रहा हो, फिर भी दर्द दूर न हुआ हो तो वह अपने डॉक्टर के पास, फ़ेमिली डॉक्टर के पास या कोई भी डॉक्टर के पास पहली बार जाता है और वह डॉक्टर पहली बार उसकी जांच करता है तब वह डाक्टर पूरी तरह से इस स्थिति में होता है कि वह पूरी और सही जांच कर सके क्योंकि उस वक्त बीमारी अपने पूरे लक्षणों को प्राप्त हो चुकी होती है और उस डॉक्टर को बीमारी की सही स्थिति जानने का अवसर मिलता है। क्योंकि तब तक न तो कैंसर के इलाज की कोई दवा उस रोगी ने ली हुई होती है न कोई अन्य इलाज कराया हुआ होता है तो डॉक्टर बीमारी की ठीक-ठीक स्थिति का पता लगा सकता है। जैसे मान लीजिए ऐपेंडिक्स (Appendices) का मामला हो। अगर ऐसा रोगी ४-५ दिन बाद डॉक्टर के पास जाता है और डॉक्टर सीधे हाथ की तरफ़ पेट के नीचे की तरफ़ दर्द होता पाता है तो सही जांच करके वह कह सकता है कि ऐपेंडिक्स हो सकता है। खून की जांच करानी पड़ेगी, एक्सेर करना पड़ेगा तब सही स्थिति बताई जा सकती है। दूसरे दिन इन जांचों के बाद डॉक्टर कह सकता है कि ऐपेंडिक्स है या नहीं है। इसी तरह से कैंसर के लक्षण होते हैं जैसे कि हम लक्षणों के बारे में



डॉ. सतीश शुक्ला

पिछली बार बता चुके हैं कि शरीर में कहीं कोई गठान हो, धीरे-धीरे बढ़ रही हो और उससे कोई तकलीफ़ न होते हुए भी मरीज़ को लगता हो कि इसकी बढ़त का जो रेट है गति है वह ज्यादा है तो डॉक्टर इस वक्त ऐसी सही स्थिति में होता है कि वह उसकी जांच करके, 'क्लिनिकल-इक्ज़ामिनेशन' करके वस्तुस्थिति जान सकता है या खुद ही जांच करे तो उसकी अंगुलियां उसके हाथ, उसकी आंखें, कान नाक आदि डॉक्टर की

ज्ञानेन्द्रियां अपने दीर्घकालीन अनुभव के आधार पर उस रोगी की सही स्थिति को जान सकती हैं और डॉक्टर यह बताने में समर्थ होते हैं कि आखिर यह बीमारी क्या है?

हमारे यहां कम से कम ७० से लेकर प्रतिशत रोगों के विषय में एक डॉक्टर अपने अकेले के बल पर जांच करके इतना तो बता ही सकता है कि जो लक्षण मिल रहे हैं वे किस तरफ़ बढ़ रहे हैं। बाकी ३० या २० प्रतिशत मामलों में डॉक्टर अपने अनुभव के आधार पर छोटी-छोटी रूटीन जांच करवा ले जैसे खून की, पेशाब की, टट्टी की जांच, खून की कुछ विशेष प्रकार की जांचें और एक्सेर होते हैं उस भाग का एक्सेर भीमारी हो तो १० से १५ प्रतिशत रूप से यह हो सकता है कि दरअसल यह बीमारी क्या अब सवाल आता है उन १० या ५ प्रतिशत का जिनके विषय में इतने सब उपाय करके डॉक्टर यह समझ नहीं पाता कि यह बीमारी क्या? ऐसी स्थिति तब होती है जब रोग अज्ञात होने लगता है और कई दिनों के याने ३-४ सप्ताह के इलाज के बाद भी रोगी की तबीयत ठीक नहीं हो रही हो, उसके जो लक्षण हैं वह ठीक नहीं रहे हैं और मरीज़ को भी लगता हो कि वह

इस लेखमाला के विषय में निवेदन

कैंसर एक अतिभयानक और किसी हद तक असाध्य सिद्ध होने वाला घातक रोग है जो जन साधारण को कैंसर के विषय में प्रामाणिक और तथ्यगत ढंग से कोई जानकारी नहीं है सिवाय इसके कि कैंसर एक ऐसा रोग है जिसका कोई इलाज नहीं है और देर सबेर रोगी को कैंसर के कारण अकाल मौत मरना पड़ता है। आम आदमी को यह पता नहीं है कि कैंसर होने के कारण और लक्षण क्या होते हैं इसलिए जिस किसी को कैंसर की शुरुआत होती है वह यह समझ ही नहीं पाता कि उसे कैंसर हो रहा है। जब तकलीफ़ ज्यादा बढ़ती है तब वह डाक्टर को दिखाता है और उसे पता चलता है कि उसे कैंसर है। इतना सुनते ही उसके हाथ पैर फूल जाते हैं और वह अधमरा सा हो जाता है और उसे यह नहीं सूझता कि अब वह क्या करे? क्या इलाज कराए? जैसे उसे कैंसर के लक्षणों के बारे में कुछ मालूम नहीं होता उसी प्रकार वह यह भी नहीं जानता कि कैंसर की ठीक ठीक जांच कैसे कराई जाती है और इसके लिए क्या क्या करना ज़रूरी होता है।

इस समस्या पर काफ़ी सोच विचार करने के बाद हमने यह निर्णय लिया कि हम निरोगधाम के माध्यम से पाठकों को इस विषय में सही, प्रामाणिक, सफल सिद्ध, वैज्ञानिक और तथ्यपूर्ण जानकारी प्रदान करने का यथा शक्ति प्रयास करें ताकि निरोगधाम के पाठक इस रोग के विषय में जानने योग्य सभी बातें जान सकें और इस रोग से अपनी रक्षा कर सकें साथ ही धूर्त और नकली चिकित्सकों के जाल में फंसने से बच सकें। इस प्रयास का पहला कदम यह लेखमाला प्रस्तुत करना है जिसके अन्तर्गत गत अप्रैल ९० अंक में कैंसर के लक्षण और कारण प्रस्तुत करने के बाद इस अंक में इस रोग के परीक्षण की विधियों का विवरण प्रस्तुत किया जा रहा है। दोनों लेख एलोपैथिक चिकित्सा पद्धति पर आधारित हैं क्योंकि दोनों लेख एलोपैथिक पद्धति के चिकित्सक से लिये गये इण्टरव्यू पर आधारित हैं। हम प्रयत्नशील हैं कि इसी भांति अन्य चिकित्सा पद्धतियों की भी प्रामाणिक, वैज्ञानिक, सफल सिद्ध और तथ्यपूर्ण जानकारी प्राप्त कर प्रकाशित करें। हम विभिन्न चिकित्सा पद्धतियों के अधिकृत चिकित्सक एवं विद्वानों से इण्टरव्यू लेने के लिए निरन्तर प्रयत्नशील हैं।

मिलीट्री के लिए विशेष सुविधा

यह बड़े हर्ष की बात है कि निरोगधाम पत्रिका हमारे वीर सैनिकों में तेज़ी से लोकप्रिय होती जा रही है और सैनिक, नायक, लेफ्टिनेन्ट, मेजर, कर्नल आदि सभी रैंक के सेनानी पत्रिका के सदस्य बन रहे हैं। जो आजीवन सदस्य बनते हैं उनके नाम पत्रिका में प्रकाशित भी होते हैं।

मिलीट्री में वी.पी. सर्विस नहीं है और साधारण डाक से भेजने पर पत्रिका प्रायः सदस्य को नहीं मिल पाती लिहाज़ा जो सदस्य 56 APO या 99 APO की मारफ़्त पत्रिका मंगाते हैं उन्हें हम अपने डाक खर्च पर रजिस्टर्ड डाक से पत्रिका भेजते हैं ताकि पत्रिका सदस्य को अवश्य प्राप्त हो जाए। यह सुविधा सिर्फ 56 APO या 99 APO की मारफ़्त पत्रिका मंगाने पर ही दी जाती है। यदि सैनिक अपने घर के या किसी अन्य सैनिक कार्यालय के पते पर पत्रिका मंगाएंगे तो सामान्य नियमों के अन्तर्गत, साधारण डाक से या ₹=०० रु. की वी.पी. करके रजिस्टर्ड डाक, जैसा सदस्य का निर्देश होगा उसी माध्यम से पत्रिका भेजी जाएगी।

- प्रबन्ध सम्पादक

ऐसी बीमारी उसे हो गई है जो साधारण इलाज प्रीक नहीं हो सकती। ऐसी स्थिति में डॉक्टर यह सोचना चाहिए कि जितनी भी जांचें कराई हैं उन जांचों से सही इलाज करने में मदद नहीं मिली। इसीलिए मरीज़ को आराम नहीं हुआ है तो जांचें पूरी तरह और ठीक ढंग से नहीं की हैं तब उस डॉक्टर को, यदि वह सक्षम हो तो जांच करना चाहिए और सक्षम न हो तो किसी वज़ के पास रोगी को भेज कर पूरी जांच करना चाहिए। वह विशेषज्ञ डॉक्टर तमाम बारीक रीक जांच करके, जितने प्रकार के इन्वेस्टिगेशन तकते हैं सो करके यह पता लगा लेगा कि ई बीमारी क्या है। उदाहरण के तौर पर दो त देना चाहेंगे।

एक स्त्री है, उसके स्तन में एक गांठ हो है और वह गांठ पहले छोटी थी पर पिछले त्रहिनों से बढ़ने लगी है और उसकी रफ्तार । या तिगुनी हो गई है, तकलीफ़ कुछ नहीं है, दर्द नहीं होता, भारीपन भी नहीं है लेकिन लगता है कि वह स्तन दूसरे स्तन की अपेक्षा बड़ा हो गया है। अन्दर गांठ होने का आभास होता रहता है। इस स्थिति में अगर हम उस स्त स्त्री की पूर्णतः शारीरिक जांचें- 'रूटीन-मिनेशन' करा लें, खून की जो खास-खास होती हैं वे भी करा लें, ब्लड सुगर की जांच लें ताकि डाइबिटीज़ के विषय में मालूम हो स्तन का एक्सरे करा लें, छाती का पूरा एक्सरे लें तो स्थिति काफ़ी स्पष्ट हो सकती है और भी हो सकता है कि स्थिति स्पष्ट न भी हो पाखिर यह गांठ कैसी है। एक स्पेशल एक्सरे है जिसे मेमोग्राम (Memogram) कहते हैं सिर्फ स्तन का ही एक्सरे आता है। इसे साफ्ट एक्सरे (Soft Tissue X-Ray) भी कहते हैं स्तन के पीछे जो पसली की हड्डी होती है का एक्सरे-फोटो नहीं आता सिर्फ स्तन का आता है। इससे हमको यह मालूम पड़ सकता

है कि उस गठान का वास्तविक आकार कितना बड़ा है उसमें कैल्शियम का डिपॉज़िट याने जमाव तो नहीं है, उसमें कोई परिवर्तन तो नहीं आ रहे हैं या उसमें पानी तो नहीं भरा है। इतना सब तो मालूम पड़ जाएगा लेकिन यह वाकई कैंसर वाली गांठ है या साधारण गांठ है यह प्रश्न फिर भी मौजूद रहेगा। वैसे लगभग ६० प्रतिशत मामलों में यदि महिलाओं का मेमोग्राम ठीक से लिया जाए तो यह स्पष्ट हो सकता है कि कैंसर है या नहीं। लेकिन मुश्किल यह है कि मेमोग्राम की मशीन हर शहर में है नहीं। मध्यप्रदेश में सिर्फ दो महानगरों में है और सारे भारत में १० या १२ जगह यह मशीन उपलब्ध है तो हम मेमोग्राम जैसी बड़ी मशीन से पता तो लगा सकते हैं पर हर जगह यह उपलब्ध नहीं होने से पता नहीं लगा सकते तो ऐसी कौन सी जांच पद्धति है जिससे हम सही रूप से पूरी जांच करके यह निष्कर्ष प्राप्त कर सकें कि वाकई मामला कैंसर का है या नहीं।

इसके लिए एक बहुत मामूली जांच से काम चल सकता है। एक बहुत महीन सुई को गांठ के अन्दर पहुँचा कर गांठ के अन्दर के तत्व को खींच कर, चाहे पानी निकले या कोई द्रव निकले, उसको छोटी सी स्लाइड पर लेकर पांच मिनट में ही माइक्रोस्कोप से देख सकते हैं जिसे 'एस्पिरेशन साइटोलॉजी इक्ज़ामिनेशन' कहते हैं, जो पेथालाजी के विशेषज्ञ होते हैं, जो 'साइटोलॉजी सिस्टम' का प्रशिक्षण प्राप्त होते हैं, वे माइक्रोस्कोप से जांच करके निश्चित रूप से बता सकते हैं कि कैंसर है या नहीं। यह स्थिति ९५ प्रतिशत से लेकर ९९ प्रतिशत मामलों में पाई जाती है। एक प्रतिशत मामलों में ही ऐसा हो सकता है जबकि या तो जांच ग़लत हो, अपूर्ण और अनिश्चित हो और पेथालाजिस्ट को यह कहना पड़े कि दोबारा फिर से जांच करनी पड़ेगी तो २ या ३ बार उस गठान से रस निकाल कर पूरी जांच फिर से करानी होती है। कई बार १०० प्रतिशत रूप से जांच सफल हो जाती है।

अब मान लीजिए कि ९९ प्रतिशत तो मालूम हो गया कि कैंसर है लेकिन १ प्रतिशत की शंका हो तो ऐसी सूरत में डॉक्टर अपने अनुभव के आधार पर लक्षणों को देख कर जैसे गांठ के बढ़ने की गति, गांठ का चमड़ी से जुड़ जाना या गठान का शरीर के भाग से अन्दर जुड़ा होना, स्थिर हो जाना याने गांठ अपनी जगह से हिलाई डुलाई न जा सके, ये सब लक्षण बताते हैं कि यह गांठ कैंसर की है और उधर ९९ प्रतिशत पेथालाजिस्ट रिपोर्ट कैंसर बताती हो तो फिर यही मान का चलना होगा कि यह कैंसर का ही केस है और कैंसर के अलावा कुछ नहीं है। चिकित्सक का अनुभव और अध्ययन भी इसमें बहुत मार्गदर्शक सिद्ध होता है। जांच रिपोर्ट तो स्थिति की सूचना देती ही है साथ में सर्जन, पेथालाजिस्ट और रेप विशेषज्ञ के अपने-अपने अनुभव भी होते हैं जो निश्चय करने में सहायक रहते हैं और जांच पड़ताल को सही दिशा देते हैं।

अब दूसरा उदाहरण लीजिए। हिन्दुस्तान में जितने प्रकार के कैंसर होते हैं उनमें सबसे ज्यादा केस मुँह के कैंसर के होते हैं याने भारत में मुँह का कैंसर होना बहुत कामन है। इसका कारण है तम्बाकू। पिछले इण्टरव्यू में इस विषय में चर्चा की जा चुकी है। प्रायः तम्बाकू खाने वाला मुँह में एक जगह पर ही तम्बाकू दबा कर रखता है और उसका रस चूसता रहता है। अब यदि जहाँ तम्बाकू दबा कर रखा जाता है वहाँ की त्वचा सफ़ेद हो जाए, जो कि कैंसर का पहला ही लक्षण है, भले ही वहाँ कोई छाला या घाव न हो, तो सफ़ेदी आ जाए तो इस स्थिति को हम कहते हैं ल्यूकोप्लेकिया (Leukoplakia). यह स्थिति तब बनती है जब मुँह के अन्दर की म्यूकोसा (Mucosa) याने श्लेष्मकला जो कि एक प्रकार की परत होती है, उस परत में मोटापन याने उठाव सा और कट्टापन हो जाए तो यह कैंसर की शुरुआत होती है। अगर इस कट्टापन की जांच करके यह पता लगा लिया जाए कि यह किस स्थिति में है तो हम मरीज़ से कह सकते हैं कि यह कैंसर की शुरुआत हो रही है। अगर इसमें सफ़ेदी अन्दर तक बढ़ चुकी हो तो निश्चित रूप से कैंसर का शुरु हो जाना मान लिया जाएगा। इसका ठीक से इलाज करा लिया जाए तो यह ठीक किया जा सकता है। अब सवाल यह हो सकता है कि इसकी सही-सही जानकारी कैसे प्राप्त की जा सकती है। इसके दो तरीके होते हैं। पहला तरीका है स्क्रैपिंग का। याने हम उस म्यूकोसा के ऊपर से, जहाँ सफ़ेदी और कट्टापन है, उसके टीशू को स्क्रैप करके स्लाइड बनाएँ और फिर साइटोलॉजी (Cytology) पद्धति से जांच करें तो हम कह सकते हैं कि इसमें कैंसर के कीटाणु या सेल्स (Cells) हैं या नहीं है। लेकिन इसमें कई बार ऐसा भी हो सकता है कि अन्दर की

सत्कर्म

परलोक में माता पिता सहायक नहीं हो पाते। पुत्र, पत्नी, मित्र सगे सम्बन्धी कोई भी साथ नहीं जाता वहां केवल किये हुए सत्कर्म ही सहायक होते हैं। प्राणी अकेला पैदा होता है, रोज़ सोता है तब भी अकेला ही होता है, मरता है तब भी अकेला ही जाता है और पाप-पुण्य के फलस्वरूप दुःख-सुख अकेला ही भोगता है। जन्म, मरण, शयन, दुःख व सुख की स्थिति में किसी भी प्राणी का कोई भी प्राणी साथी नहीं होता सिर्फ किये हुए शुभ-अशुभ कर्म ही साथी होते हैं जो मरने के बाद भी प्राणी का तब तक साथ नहीं छोड़ते तब तक उनका फल न भोग लिया जाए। इसलिए मनुष्य को चाहिए कि वह सत्कर्म ही करे ताकि जब सब कुछ ही नहीं, यह प्यारा शरीर भी छोड़ कर जाने के लिए मजबूर होने की स्थिति आये तब उसके साथ सत्कर्म ही जाएँ, कुकर्म नहीं। सत्कर्म करना ही धर्म है याने हमारा कर्तव्य है और जो इस लोक और उस लोक (मरणोपरान्त का जीवन), दोनों का कल्याण करे वही धर्म है।

हैं वह किस तरह का रूप धारण कर रहे हैं और यह स्थिति इस बात को बताने में बहुत सहायक होती है कि कैंसर है या नहीं। यह शतप्रतिशत प्रमाणित निदान (Diagnosis) होता है। इसे बायोप्सी कहते हैं। लेकिन यह हमेशा करना ज़रूरी नहीं होता। जैसा कि मैंने अभी बताया कि अगर सफ़ेदी ज्यादा बढ़ने लगे या वहां छाला हो जाए या मोटापन बढ़ने लगे तो ऐसी स्थिति में बायोप्सी करना ज़रूरी हो जाता है। इतनी बात तो हुई ओरल कैंसर याने मुंह के कैंसर के बारे में, जो कि लगभग ४० प्रतिशत मामलों में पाया जाता है। अब मुंह के कैंसर के अन्तर्गत ही एक कैंसर और भी होता है। जीभ के पीछे का हिस्सा 'एपिग्लोटिस' (Epiglottis) याने खाने की नली के ऊपर का हिस्सा एवं स्वर यन्त्र (Larynx) के ऊपर का हिस्सा, इन स्थानों में जो कैंसर होता है उसमें भी तम्बाकू एवं धूम्रपान का योगदान काफ़ी मात्रा में रहता है। जैसा कि पहले बताया जा चुका है इन स्थानों के कैंसर से आवाज़ का बदलना एवं खाने में थोड़ी दिक्कत आना आदि लक्षण पाये जाते हैं। ऐसे समय में रोगी को, हो सकता है, साधारण इन्फ़ेक्शन जैसे कि एक्यूट लेरिगोफेरिनजाइटिस (Acute Laryngopharyngitis) हो जो कि साधारण इलाज से ७ से १० दिन में अच्छा हो जाता है एवं जो भी लक्षण पहले रहे हों जैसे कि खाने में दिक्कत या आवाज़ में परिवर्तन होना-ये ठीक हो जाते हैं। अगर ये स्थिति साधारण इलाज से दो सप्ताह में पूरी तरह ठीक न हो तो गले के अन्दर की जांच कराना अत्यन्त आवश्यक है। मुंह का कैंसर एवं मुंह के अन्दर का कैंसर, जैसा कि ऊपर बताया गया है हमारे यहाँ बहुतायत में है। अगर रोगी समझदार हो और अपने प्रति लापरवाही न करके शीघ्र जांच कराने में अपना सहयोग दे और डॉक्टर भी समझदार एवं सक्षम हो तो तुरन्त जांच करके इलाज शुरू कर देने पर ठीक हो जा सकता है।

रोगी के साथ में, रोगी के फेमिली डॉक्टर या जनरल प्रेक्टिशियर की भूमिका को भी अहम माना जाएगा क्योंकि रोगी सबसे पहली बार उस डॉक्टर को ही अपने सब लक्षण बताता है। ऐसी सूरत यह उस डाक्टर की ही ज़िम्मेदारी हो जाती है कि सावधानी के साथ ठीक-ठीक जांच करें। वह ठीक और जीभ दबाने के उपकरण या साधारण चमच से भली भांति जीभ को दबा कर टार्च के प्रकाश में यह देखे कि अन्दर कहीं गठान तो नहीं है। पहली और एक छोटी सी जांच होती है जिसे लगभग ४०-४५ प्रतिशत मामलों में यह पता लगाया जा सकता है कि अन्दर कोई गांठ या छाल तो नहीं है।

इसके बाद, यदि वह डॉक्टर थोड़ा उम्र समझदार व अनुभवी है, उसने सर्जरी के काम प्रशिक्षण ले रखा है या खुद ही कुशल सर्जन तो वह दस्ताने पहन कर अंगुली द्वारा मुंह के अन्दर चारों तरफ़ अंगुली घुमाकर यह मालूम कर सकता है कि अन्दर सब ठीक-ठाक है या कोई विकृति पैदा हो रही है जैसे कि छाला या गठान हो अथवा रगड़ने पर अंगुली पर खून लग जाना आदि इनमें से एक भी स्थिति हो तो कैंसर या अन्य कल्याण होने की सूचना मिलती है।

ऐसी स्थिति में, लगभग ७० प्रतिशत मामलों में वह डॉक्टर ही अन्दाज़ा लगा सकता है कि मामला क्या है। ऐसी सूरत में डॉक्टर को दो चीज़ें करनी चाहिए। एक तो, अगर वह स्वयं सक्षम सर्जन है तो कुछ नये उपकरणों द्वारा वह स्वयं अन्दर की जांच कर ले। दूसरी चीज़, यदि वह खुद सक्षम नहीं हो तो फिर किसी भी अच्छे डॉक्टर अथवा ई.एन.टी. स्पेशलिस्ट (कान नाक गला विशेषज्ञ) या सुविधा सम्पन्न अच्छे सर्जन के पास रोगी को जांच के लिए भेज देना चाहिए ताकि वहां सर्वोत्तम लेरिगोस्कोपी (Laryngoscopy) द्वारा जांच हो सके। एक छोटा सा उपकरण होता है जिसे गले के अन्दर डाल कर, बिजली की रोशनी में, गले के अन्दर की जांच की जाती है।

तब अगर कैंसर हो तो बाहर स्केपिंग करके जांच करने से हमें यह खबर मिले कि कैंसर नहीं है। ऐसी स्थिति में हम दो या तीन बार फिर से यही जांच करें और यदि फिर भी कैंसर के चिन्ह न मिलें तो हम मरीज़ को बायोप्सी करने की सलाह दे सकते हैं जो कि जांच करने का दूसरा और निश्चित तरीका है।

अगर सायटालाजी की जांच में कैंसर नहीं पाया जाए तो मरीज़ को समय-समय पर अपनी जांच कराते रहना चाहिए और तम्बाकू का सेवन हमेशा के लिए बन्द कर देना चाहिए। अगर मरीज़ को स्वयं ही ऐसा लगने लगे कि मुंह के अन्दर की सफ़ेदी ज्यादा बढ़ रही है या उसमें छाला बन रहा है तो ऐसी स्थिति में उसे तुरन्त डॉक्टर से सलाह कर जांच करवा लेनी चाहिए। यह स्थिति कैंसर की प्रारम्भिक अवस्था होती है जो मरीज़ एवं डॉक्टर के पारस्परिक सहयोग से ठीक वक्त पर इलाज किये जाने पर बिल्कुल ठीक की जा सकती है।

जांच करने के लिए रोगग्रस्त अंग का टुकड़ा काट कर लेना बायोप्सी (Biopsy) करना होता है। शरीर का वह भाग, जहां गठान या छाले को देखा जाता है, उस भाग के कोने के हिस्से से बायोप्सी ली जाती है। इस टीशू की हिस्टोपैथालाजी जांच से हमें उस छाले या गठान के बारे में सही स्थिति का पता चल जाता है कि कैंसर है या कि नहीं है। और अगर कैंसर है तो किस किस का कैंसर है। ऐसी आम धारणा कि बायोप्सी के बाद छाला या गठान बढ़ जाती है, ठीक नहीं है। बायोप्सी के बाद सही इलाज होना ज़रूरी होता है क्योंकि इलाज से ही रोग पर क़ाबू पाया जा सकता है। मुंह का कैंसर बायोप्सी के बाद बढ़ता नहीं है लेकिन उपचार करने में देर नहीं करना चाहिए क्योंकि देरी ही इसके बढ़ने का कारण हो जाती है।

'सब म्यूकस फ़ाइब्रोसिस' एक ऐसी बीमारी है जो तम्बाकू एवं आज के निकले पान मसाले खाने वालों में बहुतायत से पाई जाती है। इसमें मरीज़ को मुंह खोलने व खाना खाने में दिक्कत होती है। ऐसे मरीज़ को तम्बाकू या पान मसाला खाना बन्द कर डॉक्टर से जांच करा लेना चाहिए वरना आज नहीं तो कल को कैंसर हो जाना निश्चित है।

निरोगधाम - बायोप्सी में टुकड़ा काट कर लेते वक्त रोगी को कष्ट नहीं होता? इस तरह टुकड़ा काटने से कोई हानि तो नहीं होती? कृपया इस पर भी ज़रा प्रकाश डालें।

डॉ. सतीश शुक्ला - टुकड़ा काटने से पहले 'लोकल एनेस्थेसिया' (Local Anesthesia) द्वारा हम उस जगह को संज्ञाशून्य याने सुन्न कर लेते हैं और छाले के किनारे से छोटा सा टुकड़ा इस तरह से काट लेते हैं कि छाले का भाग भी आ जाए और इसके अलावा एक नारमल टीशू जो कि छाले के पास का हो वह भी आ जाए तो इससे जांच करते समय यह फ़र्क मालूम हो जाता है कि टुकड़ा में, कि नारमल टीशू क्या है और एबनारमल टीशू क्या है कैसा है। दोनों के बीच में जो फ़र्क

सावधान ! कैंसर किसी को भी हो सकता है !!

कैंसर रोग के विषय में प्रामाणिक, वैज्ञानिक एवं तथ्यपूर्ण जानकारी प्रस्तुत करने के उद्देश्य से हम यह विवरण, भेंट वार्ता के रूप में, इसलिए प्रकाशित कर रहे हैं कि सर्व साधारण पाठकगण कैंसर जैसे कठिन-साध्य, व्यय-साध्य एवं कई बार असाध्य सिद्ध होने वाले दुष्ट रोग के विषय में आवश्यक एवं उपयोगी जानकारी प्राप्त कर सकें। इस लेख को पढ़ कर पाठकगण यह तो समझ ही लेंगे कि पश्चिमी चिकित्सा विज्ञान के मतानुसार कैंसर रोग किन कारणों से होता है और इसके प्रारम्भिक लक्षण क्या होते हैं। यदि दुर्भाग्यवश ऐसे लक्षण किसी को प्रकट होने लगें तो उसे तत्काल आवश्यक जांच कराने के लिए योग्य और अनुभवी चिकित्सक से सम्पर्क करना चाहिए। यह जानकारी और प्रेरणा देना इस लेख की मुख्य कथ्यवस्तु है।

एक बात हम अपनी ओर से भी कह देना मुनासिब समझते हैं। हितोपदेश में कहा है- 'प्रक्षालनाद्धि पङ्कस्य दूरादस्पर्शनं वरम्।' (हितोपदेश-१७७) अर्थात् कीचड़ में पैर डाल कर फिर धोने की अपेक्षा कीचड़ से दूर रहना ही अच्छा है। अंग्रेजी में कहा है- Prevention is better than cure. - अर्थात् इलाज कराने की अपेक्षा रोगों से बचाव करना अधिक अच्छा है लिहाज़ा हमें अपना आहार-विहार और आचरण ऐसा रखना चाहिए कि हम कैंसर रोग के चंगुल में फँसने से बचे रह सकें। जो लोग उचित आचरण, नियमित आहार-विहार और नियमों के पालन करने में लापरवाही करते हैं और ऐसी बातों की खिल्ली उड़ाते हैं उन्हें इस लेख को पढ़ कर सावधान हो जाना चाहिए। गलत काम के नतीजे भी गलत ही होते हैं यह कभी न भूलें।

जहाँ पूरा भाग देखा जा सकता है, जांच पड़ताल की जा सकती है इसे ही लेरिगोस्कोपी कहते हैं, स कार्यवाही से किसी भी प्रकार की विकृति, छाला ग गठान होने का पता चले तो एक छोटे से फारसेप्स (Forceps) द्वारा एक छोटा सा टुकड़ा निकाल कर हिस्टोपैथालॉजी द्वारा बायोप्सी करके पूर्ण रूप से यह जाना जा सकता है कि यहाँ कैंसर या अन्य कोई व्याधि है। अगर कैंसर निकले तो रोगी का उचित इलाज तत्काल शुरू कर देना चाहिए। इसकी बात हम बाद में करेंगे।

इस तरह रोगी की उचित जांच पड़ताल करके प्रारम्भिक अवस्था में ही, यदि कैंसर हो तो, उचित चिकित्सा कर दी जाए यह बहुत ज़रूरी होता है। अब मुख से ज़रा नीचे की ओर चले तो सांस की नली, जिसे ब्रांकास या ट्रेकिया (Bronchus or Trachea) कहते हैं, और फुफुस ये तीनों जुड़े हुए अंग हैं। इन अंगों में कहीं पर कैंसर होने का सबसे बड़ा कारण तम्बाकू का सेवन करना ही है। इस विषय में एक खुशखबरी देना चाहूंगा कि मध्यप्रदेश और महाराष्ट्र सरकार ने क़ानून बनाया है जिसके अनुसार सभी सरकारी एवं अर्द्ध सरकारी कार्यालयों में, अस्पतालों में धूम्रपान करना गैरक़ानूनी और दण्डनीय अपराध घोषित किया गया है। इसके लिए दोनों प्रदेश के शासन बधाई के पात्र हैं। इस क़ानून का पालन सख्ती के साथ कराया जाना चाहिए ताकि धूम्रपान में, बड़े और व्यापक पैमाने पर, कमी हो सके। केन्द्र शासन ने भी पहली बार महसूस किया है कि धूम्रपान पर रोक लगाना ज़रूरी है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के रिपोर्टों से खबर मिलती है कि विदेशों में लगभग

८० देशों ने ऐसा क़ानून बना रखा है कि सरकारी कार्यालयों और किसी भी सार्वजनिक स्थान पर धूम्रपान करना दण्डनीय अपराध है।

तो गले या फेफड़े में कैंसर है या नहीं इसकी जांच एक्सरे द्वारा हो जाती है। एक्सरे में कोई साफ्ट टीशू दिखाई दे तो कैंसर होने की सम्भावना का पता चलता है। हमारे देश में टी.बी. याने क्षय रोग अभी भी सामान्य रूप से होता पाया जाता है। कैंसर और टी.बी. दोनों की जांच पद्धति अलग-अलग है जिससे यह पता चला लिया जा सकता है कि रोगी कैंसर का है या टी.बी. का। इसके लिए तीन चीज़ें हैं।

नम्बर एक, जैसा एक्सरे के बारे में मैंने बताया कैंसर के एक्सरे में लक्षण अलग होते हैं और टी.बी. के एक्सरे में अलग। नम्बर दो, मरीज़ को खांसी के साथ जो बलगम निकलता है वह २४ घण्टे का बलगम एक शीशी में इकट्ठा करके उसकी जांच कराई जाए। यह जांच होती है टी.बी. के कीटाणुओं की, यह विशेष जांच होती है, उसका साइटोलॉजी इन्फ़ार्मेशन कराएं जिससे पता चल सके कि इसमें कैंसर है कि नहीं है। एक जांच तीसरी होती है जो उपकरणों (Instruments) द्वारा भी की जाती है इसे कहते हैं ब्रांकोस्कोपी (Bronchoscopy) यह एक ऐसी जांच विधि का नाम है जिसमें मरीज़ के गले में एक पतली नली डाली जाती है। नली को सांस की नली में डाल कर फेफड़े की जांच की जाती है और यह मालूम किया जा सकता है कि अगर अन्दर कोई गांठ है तो किस जगह पर है और किस स्थिति में है। अगर कोई छाला अन्दर दिखाई दे या गठान

बना सकते हैं।

निरोगधाम - दिखाई दे का क्या मतलब हुआ? अन्दर पतली नली डाल कर कैसे देखा जा सकता है कृपया ज़रा खुलासा करें ताकि पाठक इसे ठीक से समझ सकें।

डॉ. सतीश शुक्ला - इस नली में लेस लगे होते हैं और रोशनी करने का प्रबन्ध भी होता है इसलिए अन्ननली (Esophagus), आमाशय (Stomach) पक्वाशय याने ग्रहणी (Duodenum), आदि आन्तरिक भागों को साफ़-साफ़ देख सकते हैं। हर भाग को बिल्कुल साफ़ साफ़ देख सकते हैं। धीरे धीरे नली को सरकाते हुए पक्वाशय तक पहुँचा देते हैं। गालब्लेडर (Gall bladder) याने पित्ताशय और लिवर (Liver) याने यकृत से आनेवाली एक नली पक्वाशय में आकर खुलती है, इसे भी देखा जा सकता है। इसे पित्त नली (Bile duct) कहते हैं। इसमें भी नली जा सकती है और इसमें कोई खराबी हो तो इसे भी देखा जा सकता है।

निरोगधाम - नली को अन्दर इधर-उधर कैसे घुमाते हैं या कैसे इस नली को किसी अंग के या नलिका के मुँह में प्रविष्ट किया जाता है यह भी लगे हाथ बता दीजिए।

डॉ. सतीश शुक्ला - जी हाँ ज़रूर। यह बहुत आसान काम है। इस नली का कंट्रोल अपने हाथ में होता है अतः इसे इधर-उधर चाहे जिया घुमाया जा सकता है। आगे इसके विषय में बताऊंगा कि इससे कैसे काम लिया जाता है।

तो मैं बता रहा था कि सांस की नली में कोई छाला या गठान दिखाई दे तो ब्रशिंग करके 'साइटोलॉजी स्लाइड' बना कर जांच की जाती है। यदि बड़ी गठान दिखाई दे तो छोटा सा बारीक फारसेप्स अन्दर डालकर ज़रा सा टुकड़ा काट कर निकाल सकते हैं। तो यह ब्रशिंग, एक्सप्रेसन और टीशू निकालने की, तीन प्रक्रिया होती हैं जिसके द्वारा जांच करके बीमारी का ठीक-ठीक पता लगाया जा सकता है। लगभग ९९ प्रतिशत रूप से इन अंगों में होने वाले कैंसर की ठीक-ठीक जानकारी प्राप्त हो जाती है।

एक प्रतिशत मामला ऐसा भी हो सकता है कि इतनी सब जांच पड़ताल करने के बाद भी कैंसर के होने का पता न चल पाए। ऐसी स्थिति में १५ या ३० दिन बाद पुनः यहीं जांचें फिर से की जानी चाहिए ताकि वस्तुस्थिति जानी जा सके वरना इलाज शुरू नहीं हो सकेगा। यदि फिर भी कुछ पता न चल पाए तो इसके आगे की पद्धति अपनाई जानी चाहिए। यह पद्धति मिडिएस्टेनोस्कोपी कही जाती है। शरीर के अन्दर हृदय, फेफड़े और खाने की नली के बीच में एक जगह होती है जहाँ एक लसिका ग्रन्थि (Lymph nodes) होती है।

यह यदि बड़ी हो जाए तो इसे 'मिडिएस्तेनोस्कोपी' करके निकाल सकते हैं। और लसिका-ग्रन्थि की बायोप्सी करके कैंसर के होने या न होने का पता लगा सकते हैं।

जांच पड़ताल के मामले में आधुनिक चिकित्सा विज्ञान ने भारी उन्नति की है, नई नई अति आधुनिक मशीनें आ चुकी हैं नये-नये कम्प्यूटराइज्ड इक्विपमेंट्स (कम्प्यूटर से नियन्त्रित उपकरण) आ चुके हैं जिनसे आधुनिक चिकित्सा विज्ञान शरीर के भौतिक विश्लेषण एवं परीक्षण करने में इतना सक्षम हो गया है कि कोई कारण नहीं कि कैंसर शरीर में कहीं भी हो तो उसका पता न लगाया जा सके चाहे कैंसर प्रारम्भिक अवस्था (Early stage) में हो या बड़ी हुई अवस्था (Advance Stage) में हो, पैथालॉजी सिस्टम इतना विकसित हो चुका है कि हम हिस्टोपैथालॉजी द्वारा बारीक से बारीक जांच कर सकते हैं। इलेक्ट्रॉन माइक्रोस्कोप द्वारा हम एक सेल (Cell) को कम से कम दस हजार से लेकर एक लाख गुना बड़ा करके देख सकते हैं और उस सेल के अन्दर किस तरह की प्रक्रिया चल रही है यह देख सकते हैं और अगर वह सेल कैंसर का है तो किस किस के कैंसर का है यह भी जान सकते हैं क्योंकि कैंसर भी कई तरह के हैं। आधुनिक परीक्षण पद्धति से विभिन्न प्रकार के कैंसर की उचित जांच करके सही-सही निदान किया जा सकता है और सही इलाज भी तभी किया जा सकता है जब निदान भी ठीक-ठीक किया गया हो। **जितनी तरह के कैंसर हैं उतने ही तरह के इलाज भी हैं।**

इसके बाद सी.टी. स्कैन याने कम्प्यूटराइज्ड टोमोग्राफी पद्धति है जांच करने की, जो बहुत ही ज्यादा 'साफ़िस्टिकेटेड प्रोसीजर' है याने जो रोगी को बिना किसी प्रकार की असुविधा या तकलीफ़ पहुंचाए ही तरह-तरह के एक्सरे ले लेती है। कोई ऑपरेशन रोगी के शरीर में नहीं जाता फिर भी सारी जांच पड़ताल हो जाती है इसीलिए इस परीक्षण पद्धति को 'नॉन इनवेज़िव टेक्नीक' (Non-invasive technic) कहा जाता है। एक इससे भी अधिक विकसित पद्धति और आ चुकी है जिसे एम.आर.आई. याने 'मेग्नेटिक रेज़ोनेंस इमेजिंग' पद्धति (Magnetic Resonance Imaging) कहते हैं जिससे रोगग्रस्त अंग को मेग्नेटिक-वायब्रेशन्स (Magnetic Vibration) याने चुम्बकीय कम्पन देते हैं जिनके फोटो उतरते जाते हैं। कैंसर वायब्रेशन्स अलग प्रकार की होती हैं, नारमल और एबनॉरमल टीशू की भी अलग-अलग वायब्रेशन्स होती हैं, गठान कैंसर की हो या बिना कैंसर की, इनकी वायब्रेशन्स भी अलग-अलग होती हैं। इन वायब्रेशन्स के रंगीन फोटो उतरते हैं और अलग-अलग वायब्रेशन्स के जो फोटो उतरते हैं उनके रंग भी अलग-अलग होते हैं, कैंसर के

वायब्रेशन जो होते हैं उनके रंग भी अलग ही होते हैं। इस तरह रंगों को देख कर ही जांच हो जाती है कि कैंसर है या नहीं। पिछले पांच सालों में चिकित्सा विज्ञान ने बहुत प्रगति की है और नये-नये उपकरण बना लिये हैं। भारत में ऐसे उपकरण और आधुनिक यन्त्र फिलहाल दिल्ली और बम्बई में उपलब्ध हो गये हैं।

इतनी जांच पड़ताल के बाद भी यदि एक प्रतिशत मामला ऐसा हो कि कैंसर का पता न चल सके तो हम दोनों पद्धतियों का उपयोग करते हुए एक बहुत ही सूक्ष्म सुई को उस गठान में डाल सकते हैं चाहे वह शरीर में कहीं भी हो और थोड़ा सा सूक्ष्म टीशू या पदार्थ निकाल कर इलेक्ट्रॉन माइक्रोस्कोप द्वारा जांच करके यह पक्के तौर पर मालूम कर सकते हैं कि कैंसर है या नहीं है। हम यह भी जान सकते हैं कि यदि कैंसर है तो इस वक्त किस स्टेज में है।

पेट या गले में कैंसर का पता चला लेना सरल है। इसके लिए रोगी को बेरियम सल्फेट पिला कर उसका 'बेरियम मील एक्सरे' लेने से, गले, पेट या पक्वाशय में कहीं कैंसर हो तो उसका पता चल जाता है। छाला भी होगा तो उसका भी पता चल जाएगा। अब यह मालूम करने के लिए कि यह गठान या छाला कैंसर का है या नहीं, हम एक प्रकार की जांच करते हैं जो 'इसोफेगा गेस्ट्रो डायोडिनोस्कोपी' नामक मशीन से की जाती है। रोगी को बेहोश किये बिना ही, थोड़ी सी दवा पिलाकर, लिटा देते हैं और लेंस लगे हुए एक बहुत ही महीन इन्स्ट्रूमेंट को उसके मुंह में धीरे-धीरे डालते हुए अन्न नली, पेट, पक्वाशय आदि अंगों

का कोना-कोना बिल्कुल साफ़-साफ़ देख ले क्योंकि उस उपकरण में कई लेंस लगे हो जिनके द्वारा अन्दर रोशनी भी पहुंचती है जिससे सारा दृश्य बिल्कुल साफ़ दिखाई देता है। उपकरण का संचालन अपने हाथ में होता है इसका सिरा जो शरीर के अन्दर होता है, इधर-आगे पीछे ऊपर नीचे चाहे जिधर मोड़ा व घुमा जा सकता है और इसके जरिये अन्दर का सामने स्क्रीन पर देखा जा सकता है। उस दृश्य फोटो भी लिये जा सकते हैं। यदि वहां कोई या छाला दिखे तो उसका थोड़ा सा अंश भी जा सकता है जिसकी जांच करके जाना जा सकता है कि कैंसर है या नहीं।

इसके बाद बड़ी आंत के कैंसर के पता पर बात करें। यदि लगातार कब्ज़ बनी रहे, रक्त के साथ खून आये या पतले दस्त लगें और के साथ खून आए, इलाज करने पर भी ये लक्षण न हों तो यह शंका होनी चाहिए कि कहीं आंत में कैंसर तो नहीं बन रहा है। ४० साल उम्र के बाद ऐसी स्थिति हो तो फ़ौरन जांच व जाज़रूरी होगा। जांच में पहली जांच तो ट्यूमर ही की जाती है, बार-बार इसकी बारीकी से करके यह देखा जाता है कि उसमें कैंसर के कैंसर हैं या नहीं। दूसरी जांच बेरियम का एनीमा की जाती है और स्क्रीन पर दृश्य देख कर यह देख सकते हैं कि बड़ी आंत में कहीं गांठ, अल्सर, सिक्कुडन आदि विकृति है या नहीं। यदि अल्सर तो उसका स्क्रैपिंग करके साइटोलॉजी द्वारा गांठ हो तो टीशू का टुकड़ा लेकर हिस्टोपैथालॉजी द्वारा जांच कर सकते हैं। यह पूर्णरूपेण जांच प

ज्ञान और मन

आत्मा, इन्द्रियों और इन्द्रियों के अर्थ (विषय) - इनका जब मन से संयोग होता है तब ज्ञान होता है। आत्मा, इन्द्रिय (ज्ञानेन्द्रिय आंख कान नाक आदि) और इन्द्रिय के विषय का संयोग होने पर भी जब तक मन का साथ न हो तब तक ज्ञान नहीं होता। इस प्रकार ज्ञान का होना और ज्ञान न होना - इन दोनों कामों के लिए मन का भी होना ज़रूरी है और यही मन का एक लक्षण भी है। अ-मनी भावदशा में हमें इसीलिए बोध नहीं हो पाता - 'लक्षणं मनसो ज्ञानस्याभावो भाव एव च' (चरक) के अनुसार - ज्ञान का होना और ज्ञान का न होना - मन का लक्षण कहा गया है।

यही वजह है कि जब हमारा मन किसी और तरफ़ लगा होता है तब हम देखते हुए भी देख नहीं पाते, सुनते हुए भी सुन नहीं पाते और वर्तमान में होते हुए भी वहां नहीं होते, जहां होते हैं। इसे मन का उच्चाटन (Absence of Mind) कहते हैं। ऐसी स्थिति में कि जब हमारा मन वहां नहीं होता, जहां हम होते हैं तो दर असल हमारा शरीर ही वहां होता है पर हम वहां नहीं होते इसलिए हमें वहां का कुछ भी बोध नहीं होता क्योंकि हमारा ध्यान कहीं और होता है। बोध तभी हो सकता है जब हमारा ध्यान भी वहीं हो, और मन उस विषय के साथ हो जिस विषय का हम ज्ञान करना चाहते हैं। ज्यादातर ऐसा ही होता है कि हम जहां होते हैं वहां की नहीं सोचते बल्कि वहां की सोचते हैं जहां हम होते नहीं। इस प्रकार हम यहां और वहां दोनों से वंचित रह जाते हैं क्योंकि जहां हम होते हैं वहां मन नहीं होता और जहां पर मन होता है वहां हम नहीं होते। यह बड़ी बारीक और गहरी बात है और कई पहलुओं वाली बात है। इस पर ज़रा मनन-चिन्तन करें और इसकी बारीकी, गहराई और अनेक पहलुओं वाली बात को समझने की कोशिश करें।

जिससे कैंसर के होने या न होने का निश्चित ज्ञान सकता है।

हमारे देश में तो ऐसा क़ानून नहीं है लेकिन **मेरिका में ३५ साल से ऊपर आयु वालों के १९ वर्ष में एक बार पूरे शरीर की जांच कराना नूनन ज़रूरी होता है।** हमारे देश में भी यदि ३० वर्ष की आयु के बाद बराबर क़ब्ज़ रहने की कायत बनी रहे, टट्टी के साथ खून गिरता रहे और साधारण स्थिति में साधारण जांच से इसका ग़ी निदान नहीं हो पा रहा हो तो 'सिम्मोडोस्कोपी' के जांच कराना ज़रूरी हो जाएगा। इससे अन्य मारियों का भी पता लग सकता है। यह पद्धति अतः साधारण और कम खर्चीली होती है। यह मैं लिए बता रहा हूँ कि **ऐसी स्थिति हो तो मरीज़ परवाही और टालमटोल न करके खुद डॉक्टर पास जा कर कहे कि मेरी 'सिम्मोडोस्कोपी' द्वारा जांच कर दें ताकि पता तो चले कि आखिर यह क्या रहा है और क्यों हो रहा है।**

अब आंतों के साथ जो दूसरे अंग हैं उनमें कैंसर हो तो उसकी जांच कैसे की जा सकती इस पर चर्चा करें। आंतों से सम्बन्ध रखने वाले मुख्य अंग हैं उनमें लिवर, गालब्लेडर याने गलाशय, पेन्क्रियाज़ याने अग्न्याशय के नाम लेखनीय हैं। इनकी कार्यप्रणाली की चर्चा करना उकों के लिए अच्छी व उपयोगी जानकारी देने ला होगा इसलिए संक्षेप में कुछ बातें बताना हूंगा।

ये तीनों अंग भोजन को पचाने के लिए वश्यक होते हैं। भोजन पेट में पहुंचने के बाद वर और पेन्क्रियाज़ के एन्ज़ाइम्स भोजन को पाने के लिए बहुत आवश्यक होते हैं। गालब्लेडर की थैली को कहते हैं जिसमें लिवर द्वारा पाया जाने वाला पित्त इकट्ठा होता रहता है और आंतों में पित्त की ज़रूरत होती है तब गालब्लेडर पित्त निकल कर पित्त नली (Bile duct) से आ हुआ पक्वाशय में पहुंचता है। इसी तरह क्रियाज़ भी पाचन में सहायक होता है वह भी तों से जुड़ा रहता है। **इन तीनों में भी कैंसर हो क़ता है। यह कैंसर बहुत धीरे-धीरे बढ़ता है और तब बढ़ जाने पर ही इनके लक्षण प्रकट होते हैं।** लक्षण कैसे होते हैं इस पर थोड़ी चर्चा करें।

सबसे पहले हम पीलिया की बात करेंगे। लैया याने ज़ांडिस (Jaundice) के बारे में म जानकारी यह है कि आखों और नाखूनों का पीला होना, पेशाब का रंग पीला होना और च्वा का रंग पीला होना- ये पीलिया रोग के लक्षण इसका कारण खराब पानी का सेवन या खराब जन का सेवन करना समझा जाता है। इलाज ने से पीलिया ठीक हो जाता है ऐसी आम धारणा गों में पाई जाती है। यह धारणा बिल्कुल सही लेकिन पीलिया दो तरह का होता है। एक तो

इसे **पेन्क्रियाज़ (सिम्मोडोस्कोपी)** होता है जो कि आम धारणा वाला पीलिया होता है और दूसरा पथरी/कैंसर के कारण होता है। इस दूसरे वाले पीलिया रोग को 'आब्स्ट्रक्टिव ज़ांडिस' (Obstructive Jaundice) कहते हैं। इसका मतलब यह होता है कि लिवर के जो पदार्थ कई एन्ज़ाइम्स द्वारा बनाये जाते हैं वे शुद्धिकरण करते रहते हैं याने शरीर में जहां कोई टॉक्सिक याने विषाक्त तत्व होता है वह शुद्ध होने के लिए रक्त संचार के माध्यम से लिवर में पहुंचता है और लिवर उसकी विषाक्त (Toxic) स्थिति को बदल कर मल मूत्र द्वारा शरीर से बाहर निकाल देता है। लिवर के सेल जब खराब हो जाते हैं तब वे यह शुद्धिकरण (Detoxication) का कार्य नहीं कर पाते तब वे विषाक्त तत्व रक्त में मिलने लगते हैं जैसा कि इन्फेक्टिव ज़ांडिस में होता है लेकिन अगर सर्जिकल ज़ांडिस होता है, जिसे 'आब्स्ट्रक्टिव ज़ांडिस' भी कहते हैं, तो लिवर के सेल खराब तो नहीं होते और शुद्ध कार्य भी करते रहते हैं लेकिन जिस नली के द्वारा विषाक्त तत्व आंतों में पहुंच कर मल मूत्र के साथ बाहर निकल जाते हैं उस नली में अवरोध (Obstruction) आ जाने से वे तत्व नली से गुज़र कर आंतों तक पहुंच नहीं पाते इससे पीलिया हो जाता है और इसीलिए इस पीलिया को 'आब्स्ट्रक्टिव ज़ांडिस' कहते हैं। यह अवरोध क्यों और कैसे होता है इसे ज़रा समझ लें।

यह जो नली होती है वह लिवर से निकल कर नीचे आकर पक्वाशय में मिलती है इसी में पेन्क्रियाज़ से आने वाली नली भी मिलती है लेकिन जब पेन्क्रियाज़ में कैंसर होता है या पित्त नली में होता है या लिम्फ्स नोड्स (लसिका ग्रन्थि) का होता है जो पेन्क्रियाज़ या पित्त नली को दबाता है

दीर्घ जीवन

धनं लभते दानेन मौनेनाज्ञां विशांम्यते।

उपभोगांश्च तपसा ब्रह्मचर्येण जीवितम्।।

दान करने से धन मिलता है, मौन रहने से दूसरों से आज़ापालन करने की शक्ति प्राप्त होती है, तपस्या से नाना प्रकार के उपभोग प्राप्त होते हैं और ब्रह्मचर्य पालन से दीर्घायु प्राप्त होती है।

कोई नहीं

नाऽस्ति कामसमो व्याधिर्नाऽस्ति मोहसमो रिपुः।

नाऽस्ति कोप समो बह्निर्नाऽस्ति ज्ञानात् परं सुखम्।।

कामवासना के समान कोई रोग नहीं मोह के समान कोई शत्रु नहीं, क्रोध के समान कोई अग्नि नहीं और ज्ञान से बढ़कर इस संसार में सुखद वस्तु कोई नहीं।

ऐसी स्थिति में पित्त पक्वाशय तक पहुंच नहीं पाता और वहीं इकट्ठा होने लगता है। लिवर में जगह तो होती नहीं इसलिए वहां इसके इकट्ठे होने से लिवर का आकार बढ़ने लगता है और लिवर के बड़े होने के साथ ही **वहां इकट्ठे होने वाले विषाक्त तत्व रक्त में मिल कर शरीर में पहुंचने लगते हैं इससे पीलिया हो जाता है। यह पीलिया आब्स्ट्रक्टिव ज़ांडिस या सर्जिकल ज़ांडिस कहलाता है।** इसकी जांच करने के कई तरीके होते हैं। खास तौर से तीन तरीके हैं।

पहला तरीका है खून की जांच, कुछ स्पेशल टेस्ट भी होते हैं जिनसे हमें पता चल जाता है कि यह संक्रामक पीलिया (Infective Jaundice) नहीं है बल्कि आब्स्ट्रक्टिव ज़ांडिस या कैंसर का पीलिया है। दूसरा तरीका है पेट का एक्सरे कज़ा जिससे यह पता चल जाता है कि यह पीलिया कहीं पित्त नली में पथरी होने से पैदा होने वाले अवरोध के कारण तो नहीं हुआ है। तीसरा तरीका है अल्ट्रा-सोनोग्राफी करने का। यह स्पेशल तौर का एक्सरे सिस्टम होता है जिससे यह पता चल जाता है कि यह अवरोध गठान के कारण है या पथरी के कारण है। यदि पथरी के कारण है तो पथरी कहां है, अगर गठान के कारण है तो गठान कहां है कैसी है और किस स्थिति में है। यह सब बातें अल्ट्रा-सोनोग्राफी से मालूम हो जाती हैं और यह भी मालूम पड़ जाता है कि वह गठान कैंसर की है या नहीं। **जब हमें असलियत का पता चल जाता है तो सही इलाज भी हो सकता है।**

यदि इससे साफ़ पता न चल सके तो और भी तरीके हैं जांच करने के कि अगर कैंसर है तो वह किस जगह पर है। इसके लिए एक तरीका है लेप्रोस्कोपी करने का। यह बहुत साधारण सी जांच होती है। लेप्रोस्कोपी पद्धति से ही परिवार नियोजन के लिए टी.टी. आपरेशन किया जाता है। इससे थोड़े भिन्न तरीके से लेप्रोस्कोपी करके गाँठ का छोटा सा हिस्सा जांच के लिए निकाल सकते हैं।

जब इस प्रकार के परीक्षणों से गाल ब्लेडर, लिवर, पेन्क्रियाज़ और पेन्क्रियाज़ के आसपास जो लिम्फोनोड्स याने लसिका ग्रन्थियां होती हैं उनकी स्थिति का पूरा पता लगाया जा सकता है। **ऐसा तभी हो सकता है जब लक्षण प्रकट होते ही या तकलीफ़ शुरू होते ही रोगी तुरन्त इधर ध्यान दे।** यदि पीलिया हो जाए और सामान्य ढंग के इलाज से १५ दिन में ठीक न हो तो रोगी को किसी बड़े चिकित्सक के पास जाकर यह पता लगाना चाहिए कि **यह पीलिया कहीं दूसरे क्रिस्म का पीलिया तो नहीं है।** यह बात मैं आमतौर से देखता रहा हूँ कि पीलिया का इलाज साधारण तौर पर डाक्टर वैद्य लोग अच्छी तरह से कर लेते हैं, इसके अलावा झाड़ फूक और मतरने वाले भी इसका इलाज कर रहे हैं। खान-पान और रहन सहन ठीक रखें।

बदपरहेजी और कठोर परिश्रम न करके विषम
करें, ज्यादा बड़ा इलाज न करके साधारण सी
विक्रिया कर लें तथा ग्लूकोज या गन्ने के रस का
ज्यादा सेवन करें तो यह पीलिया अपने आप ही
३ या ४ सप्ताह में ठीक हो जाता है लेकिन अगर
यह कैंसर का पीलिया है तो ऐसे सब तरह के
इलाज उपाय करने पर भी २-३ सप्ताह में ठीक
होना तो दूर की बात है उल्टे और बढ़ता ही है।
ऐसी स्थिति में कि इलाज से फायदा न होता हो,
भूख कम हो गई हो, पीलिया बढ़ता जाए, आंखों
से पीला-पीला दिखाई दे, कमजोरी बढ़ती जाए,
उल्टियां होने लगें तो इसका यही मतलब होगा
कि यह साधारण पीलिया नहीं है जरा भी समय
नष्ट न करके फ़ौरन इसकी जांच कराना चाहिए।
यह बात मैंने विशेष रूप से सभी पाठकों की
जानकारी में लाने के लिए कही है ताकि पाठकगण
इस मामले में अनभिज्ञ न रहें और यदि दुर्भाग्यवश
कभी ऐसी स्थिति आ बने तो वे फ़ौरन उचित
क्रम उठा सकें।

अब अपने गुर्दों के याने किडनी (Kidney)
के बारे में चर्चा करें। आंतों से अलग किडनी दो
होती हैं। इसके अलावा इसी के पास मूत्राशय
(Urinary bladder), मूत्र नलिका
(Urethra) गुर्दों की नली (Ureter) आदि
अंग होते हैं। इन सबके बारे में ही बातें बताना
होगा क्योंकि इन में से किसी भी अंग में कैंसर हो
सकता है। गुर्दों और इनसे सम्बन्धित जो भी अंग
हैं इनमें सबसे बड़ा लक्षण जो कैंसर का होता है
यह होता है पेशाब में खून का आना। यह ज़रूरी
नहीं कि कैंसर ही हो क्योंकि पथरी होने, किसी
प्रकार का इन्फेक्शन याने संक्रमण होने या किसी
प्रकार की टी.बी. होने से भी खून आ सकता है
इसीलिए पूरी तौर से ठीक ठीक जांच करा लेना
ज़रूरी है कि आखिर खून आने का कारण क्या है।
इसके लिए कौन-कौन से परीक्षण ज़रूरी हैं, यह
सुनिए।

जब भी पेशाब में जलन हो, पेशाब बार-बार
आये, पेशाब में खून के कतरें आते हों, भले ही
साल छः महिने में एक बार ही आए या बार-बार
आते हों, पीठ में दर्द होता रहे, बन्द हो जाए लेकिन
बार-बार होता रहे, पेशाब की थैली याने मूत्राशय,
जो पेट के निचले भाग में होती है, वहां दर्द बना
रहता हो, पीठ के पिछले हिस्से में या पेट के निचले
हिस्से में कहीं गठान मालूम दे या पेशाब के रास्ते
में कोई गठान मालूम दे इस तरह के अगर लक्षण
हों तो जांच कराना अत्यन्त आवश्यक हो जाता है।

सबसे पहले पेशाब की जांच की जाती है
जिससे यह पता लगाया जाता है कि इसमें जो खून
आता है वह क्यों आता है और किस तरह का
आता है। इसी जांच को केंसट्रेट करके, जो पदार्थ
निकले वचते हैं उनकी जांच साइटालॉजी द्वारा की

आपत काल

आपदर्थे धनं रक्षेच्छीमतां कुतः आपदः।
कदाचिच्चलते लक्ष्मीः सच्चितोऽपि विनश्यति।।

कहते हैं कि आपातकाल के लिए धन-संग्रह
करना चाहिए क्योंकि धन पास हो तो आपत्ति आती
ही कहां है। इसका उत्तर यह है कि जब आपातकाल
आता है तो संचित धन भी नष्ट हो जाता है।

सत्कर्म

यावत्स्वस्थो ह्ययं देहो यावन्मृत्युश्च दूरतः।
तावदात्महितं कुर्यात् प्राणान्ते किं करिष्यति।।

जब तक शरीर निरोग है और मृत्यु दूर है
तभी तक मनुष्य को अपने आत्म कल्याण के लिए
सत्कर्म करते रहना चाहिए क्योंकि शरीर निर्बल व
मृत्यु का समय होने पर कुछ नहीं किया जा सकता।

जाती है जिससे यह मालूम पड़ जाता है कि इसमें
जो सेल्स (Cells) हैं वे किस तरह के हैं। वे
सेल्स नारमल हैं या एबनारमल हैं। यदि सेल्स
एबनारमल हैं तो किस तरह के एबनारमल सेल्स
हैं। उनमें कैंसर के तत्व हैं या नहीं। यह बहुत ही
सूक्ष्म ढंग की जांच होती है जिससे बहुत ही अच्छे
ढंग से यह पता लगाया जा सकता है कि पेशाब
में कैंसर के तत्व हैं या नहीं। अगर हैं तो यह पता
लगाया जाता है कि ये तत्व किस जगह पर हैं।

दूसरी जांच होती है सिस्टास्कोपी
(Cystoscopy) जो कि टेलिस्कोपयुक्त एक
उपकरण से की जाती है। पेशाब के रास्ते से इसे
डाल कर मूत्राशय तक पहुंचा देते हैं। पेशाब की
नली और थैली (मूत्राशय) की जांच करके अन्दर
की पूरी स्थिति को देख लिया जाता है। अगर कहीं
कोई खराबी दिखती है तो फोर्सिप्स (Forceps)
से ज़रा सा टुकड़ा काट कर बायोप्सी कर ली जाती
है जिससे पता लग जाता है कि कैंसर है या नहीं।

तीसरी जांच होती है यूरेटर (गुर्दों की नली)
के मुंह की, जो मूत्राशय में आकर खुलती है कि
इसमें से कहीं खून तो नहीं आ रहा है यह सिस्टास्कोपी
से मालूम हो जाता है। यदि यहां से खून आता हो
तो इसका यह मतलब होगा कि गुर्दों में या गुर्दों की
नली में कहीं खराबी है जहां से खून आ रहा है।
इसके बाद एक छोटी सी नली इसी सिस्टास्कोपी द्वारा
पेशाब के रास्ते से यूरेटर तक पहुंचा सकते हैं, गुर्दों
तक पहुंचा सकते हैं। इसे रेट्रोग्रेड पायेलोग्राफी
(Retrograde Pyelography) कहते हैं। इस
परीक्षण विधि से यूरेटर एवम् किडनी की स्थिति
की जानकारी पूर्णरूप से मिल जाती है। एक दूसरी
तरह की पायेलोग्राफी और भी होती है जिसे
'एक्सक्रीटरी पायेलोग्राफी' (Excretory-

pyelography) कहते हैं और जो ज्यादातर रूट
में कराई जाती है। इस जांच में २० से लेकर ४०
सी.सी. डाई वेन (Vein) में डालते हैं एवं
मिनट से लेकर ६० मिनट के अन्तर से कई एक
लिये जाते हैं। पेशाब अपने साथ इस डाई
किडनी द्वारा एक्सक्रीट करती है याने निकालती
जिससे एक्सरे में किडनी की शक्ल (Shape)
यूरेटर एवं यूरेनरी ब्लेडर की सही स्थिति मालूम
हो जाती है। इसके साथ ही जब डाई यूरेनरी ब्लेडर
में होती है उस स्थिति में अगर मरीज़ को पेशाब
कराई जाए और पेशाब करते हुए मूत्र-नली
एक्सरे लिया जाए तो मूत्राशय एवं मूत्रनली की
सही स्थिति मालूम हो जाती है।

अल्ट्रासोनोग्राफी भी एक महत्वपूर्ण परीक्षा
पद्धति है जिसके द्वारा किडनी एवं सम्बन्धित अवयव
में अगर किसी भी तरह की गठान है तो उसका
पता लगाया जा सकता है।

इन सब जांचों के अलावा केट स्केन
एक अत्यन्त आवश्यक परीक्षण विधि हो सकती
है जबकि ऊपर की बताई गई जांच पद्धतियों का
उपयोग करने के बावजूद सही निदान उपलब्ध
न हो पाया हो। यह जांच पद्धति विशेष रूप से
इलाज शुरू करने के बाद, तब ज्यादा उपयोग
सिद्ध होती है जब यह जानना हो कि इलाज
रोग और रोग की स्थिति पर क्या प्रभाव हो रहा
है, सुधार हो रहा है या नहीं क्योंकि इस परीक्षा
विधि से गुर्दों, गुर्दों के अन्य अवयवों के अलावा
आसपास के अन्य टीशू, अंग लिम्फनोड्स आदि
की भी सही स्थिति क्या है यह पता लगाया जा
सकता है।

मैंने शरीर के खास खास अंगों की परीक्षा
विधि पर संक्षिप्त चर्चा कर दी है वरना यह विषय
तो इतना विस्तृत और सूक्ष्म है कि यदि पूरी तौर
से हर बात पर चर्चा की जाए तो आपकी पत्रिका
के पूरे-पूरे २-३ अंक इसी में लग सकते हैं। अ
मैं पुरुषों के प्रोस्टेट ग्लेण्ड याने पौरुष-ग्रन्थि
कैंसर की जांच और स्त्रियों के गर्भाशय की जांच
की चर्चा करके आज की बैठक को स्थगित व
दूंगा। ठीक रहेगा न?

निरोगधाम - जी हां, आपने काफ़ी कु
गहरी, बारीक और जानने योग्य बातें बता दी हैं
प्रोस्टेट ग्लेण्ड और गर्भाशय से सम्बन्धित व्याधियों
के विषय में पूछताछ भरे अनेकानेक पत्र हमें भेज
मिलते रहते हैं। इन दोनों मुद्दों पर ज़रूर प्रकाश
डालें।

डॉ. सतीश शुक्ला - प्रोस्टेट ग्लेण्ड या
पौरुष ग्रन्थि मूत्राशय के नीचे, गुदा के पास स्थित
होती है और पेशाब की नली इससे होती हुई जाती
है इसीलिए जब यह ग्रन्थि असामान्य रूप से बढ़
जाती है तब पेशाब में रुकावट होने लगती है
इसमें कैंसर ६० साल की उम्र के बाद ही होता

जाता है। इसकी खास बात यह है कि यह त ही धीरे-धीरे होता है और साल दो साल बाद का अनुभव होता है कि कुछ गड़बड़ हो रही इसकी जांच एक बायोकेमिकल टेस्ट द्वारा की जाती है जो ६० से ७० प्रतिशत रोगियों के मामले में सफल सिद्ध होती है। अगर प्रोस्टेट की गठान दिखाई दे, छूने में कठोर मालूम दे, क्लिनिकल में छोटी-छोटी गठानों का पता चले जो कठोर तो यह प्रोस्टेट कैंसर का मामला हो सकता है। स्थिति में सबसे पहले खून की जांच करके मालूम किया जाता है कि एसिडफास्फेटेज़ की बढ़ी हुई है या नहीं। एक स्पेशल निडिल बायोप्सी और साइटालॉजी करने के साथ ही एंटीक फ्लूड लेकर केमिकल टेस्ट करके यह सकते हैं कि प्रोस्टेट कैंसर का मामला है या नहीं। ज़रूरी हो तो अल्ट्रासोनोग्राफी/सी.टी. स्कैन पद्धति द्वारा जांच करके अन्दर कोई गठान तो स्क्रीन में साफ़-साफ़ देखी जा सकती है। एट आदि बढ़ गया है तो यह भी दिखाई देता है।

इस विषय में एक महत्वपूर्ण बात बताना चाहता हूँ कि प्रोस्टेट भले ही बढ़ा न हुआ हो, छोटा हो पर कैंसर युक्त हो तो इसका प्रभाव हड्डियों में फैल सकता है अतः इस मामले में ज़रा भी रावानी करना खतरे से खाली नहीं होता। पेट निचले भाग की हड्डियों में यह प्रभाव फैल जाता है। कम से कम ३० प्रतिशत मामलों में पाया गया है कि ६०-७० वर्ष की आयु में प्रोस्टेट ग्लेण्ड की तो कोई तकलीफ़ मालूम देती पर उसकी कमर व कूल्हों की हड्डियों में दर्द हुआ करता है चलने फिरने में असुविधा तकलीफ़ हुआ करती है, शुरू-शुरू में यह दवाओं से दब जाता है पर बाद में नहीं दबता। **इसे सन्धिवात याने ओस्टियोआर्थराइटिस (steoarthritis) समझ कर इलाज कराया जाता है** जबकि यह हड्डी में किसी तरह के कैंसर प्रभाव के कारण हो रहा होता है और यह कैंसर प्रोस्टेट से भिन्न प्रकार का होता है। एक्सरे से फोटो आता है तब मालूम पड़ता है कि यह **स्टियो-आर्थराइटिस नहीं है बल्कि हड्डियों पर टेट के कैंसर का प्रभाव है।**

इसके एक्सरे का जो फोटो आता है वह स्टेयोब्लास्टिक (Osteoblastic) होता है याने जो में सफ़ेदी ज्यादा होती है और हड्डियों में जमाव (Deposit) ज्यादा होता है स्थिति इस तथ्य की ओर इशारा करती है कि अतः यह प्रोस्टेट के कैंसर के प्रभाव से हुआ जांच करके ही सही स्थिति का पता लगाया जा सकता है। ७० वर्ष की आयु के बाद ऐसी जावना ज्यादा होती है **लिहाज़ा मरीज और डॉक्टर को ही सतर्कता और समझदारी से काम**

पुरुषार्थी

उद्योगे नास्ति दारिद्र्यं जपतो नास्ति पातकम् ।
मौने च कलहो नास्ति नास्ति जागरिते भयम् ।।

पुरुषार्थ करने वाले के पास गरीबी नहीं फटकती, जप करने वाले के पास पाप नहीं रहता, मौन रहने वाले के पास कलह नहीं होती और जागने वाले को भय नहीं सताता।

जप

जकारो जन्म विच्छेदः पकारः पापनाशकः ।
तस्माज्जप इति प्रोक्तो जन्म पाप विनाशकः ।।

ज कार जन्म का विच्छेद करने वाला अर्थात् जन्म-मृत्यु के बन्धन से छुड़ाने वाला है और पकार पाप को नष्ट करने वाला है। जन्म और पाप का विनाशक होने से इसे 'जप' कहते हैं।

लेना चाहिए। इतनी जानकारी भी पाठकों के लिए काफ़ी उपयोगी सिद्ध होगी।

अब मैं थोड़ी चर्चा हड्डियों के विषय में करना चाहूँगा कि हड्डी में कैंसर के होने या न होने की जांच पड़ताल कैसे की जाती है। हड्डी का कैंसर दो तरह का होता है। एक तो बच्चों में होता है जो कि साधारणतः पाया जाता है और दूसरा बड़ों में होता है। बच्चों में होने वाला हड्डी का कैंसर १२ वर्ष से कम आयु के बच्चों में काफ़ी ज्यादा पाया जाता है जिसे आस्टिओजेनिक सारकोमा (Osteogenic Sarcoma) कहते हैं। यह खराब कैंसर होता है जो ज्यादातर बच्चों के पैरों की हड्डी में होता है। इसे फीमर (Femur) या टीबिया (Tibia) कहते हैं। यह फीमर याने उर्वस्थि के निचले भाग में ज्यादातर होता है। इसमें बच्चों को पहले दर्द की शिकायत होती है इसके अलावा सूजन की शिकायत होती है जिसके विषय में आमतौर पर समझ लिया जाता है कि कोई चोट लग गई होगी या किसी तरह का इन्फ़ेक्शन हो गया होगा। अगर चोट न लगी हो और दर्द व सूजन हो तो तुरन्त इसकी जांच कराना चाहिए। एक्सरे करके यह मालूम किया जा सकता है कि यह शिकायत इन्फ़ेक्शन, चोट या फ्रैक्चर के कारण से है या नहीं है। अगर फ्रैक्चर भी हो तो कैंसर है या नहीं। यदि हड्डी में दोषपूर्ण स्थिति पाई जाए तो फिर तुरन्त हड्डी रोग विशेषज्ञ को दिखाना चाहिए या कैंसर-विशेषज्ञ को दिखा लेना चाहिए। ज़रा भी शक की गुंजाइश होने पर एक बहुत बारीक निडिल (सूई) द्वारा हड्डी के अन्दर का टीशु निकाल कर उसकी साइटालॉजी तथा बायोप्सी करके यह मालूम किया जा सकता है कि हड्डी में किस प्रकार का कैंसर है। पहले बायोप्सी चीर फाड़

करके की जाती थी जिसे 'ओपन बायोप्सी' कहा जाता था। इसमें एक खराबी थी कि इससे कई बार कैंसर और बढ़ जाया करता था लेकिन अब ऐसे आधुनिक और ज्यादा विकसित उपाय आ गये हैं कि चीरा फाड़ी नहीं करनी पड़ती। एक बारीक सूई से, बारीक सूराख करके, 'नीडिल बायोप्सी' करके अन्दर की स्थिति का पता चलाया जा सकता है। इस तरह की बायोप्सी 'ओपन बायोप्सी' के मुकाबले ज्यादा सुरक्षित और अच्छी होती है। यह तो हुई निचले भाग की हड्डियों की बात, अब ऊपरी भाग की हड्डियों के विषय में बता दें।

ऊपर की हड्डियों में छाती, कंधे, हाथ आदि की हड्डियों में कैंसर हो सकता है। इनमें कहीं कोई गाँठ या खराबी हो जाए और एक्सरे से इसकी जानकारी होने पर सामान्य इलाज करने पर भी ठीक न हो तो फिर विशेष जांच कराना ज़रूरी हो जाएगा। इसकी सबसे बड़ी जांच, सूई से टीशु निकाल कर जांच करना, होती है लेकिन अगर इससे सही स्थिति की जानकारी प्राप्त न हो सके तो फिर बायोप्सी करके जांच की जाती है जिससे सही स्थिति का पता लग जाता है। एक पद्धति 'बोन स्केन' होती है जो दो प्रकार से उपयोगी होती है।

पहला, अगर 'प्राइमरी बोन ट्यूमर' हो याने बोन का ही ट्यूमर हो तो 'बोन स्केन' से यह पता चल जाता है कि हड्डी में कहां पर और किस प्रकार की खराबी है। यह पता चलने पर बायोप्सी करके यह मालूम किया जा सकता है कि क्या खराबी है। दूसरा, एक स्थिति ऐसी भी होती है कि कैंसर किसी और भाग में हो और उसका असर हड्डी तक फैल गया हो। जैसे स्तन में कैंसर हो और स्तन (Breast) का आपरेशन करके दूर कर दिया गया हो पर वह महिला दो साल बाद फिर आकर कहे कि हड्डियों में दर्द होता है, साधारण एक्सरे से इसके कारण का पता न चले या कुछ खराबी मालूम भी पड़ जाए पर यह न कहा जा सके कि क्या खराबी है किस तरह की खराबी है तो ऐसी स्थिति में 'बोन स्केन' करके यह जाना जा सकता है कि वह बोन कैंसर है या कोई अन्य बीमारी है। अगर बोन स्केन करने पर पता चले कि बीमारी सब तरफ़ फैल गई है, जो प्राइमरी (प्राथमिक) रूप में कहीं अलग थी और सेकंडरी याने बाद की अवस्था में सब तरफ़ फैल गई है तो हम उसका इलाज अलग ढंग से करेंगे और अगर प्राइमरी बोन ट्यूमर होगा तो उसका इलाज दूसरे ढंग से करेंगे। यह 'बोन स्केन' की दूसरी उपयोगिता है। इस तरह यह साबित होता है कि यह बोन स्केन जांच पद्धति बहुत ही अच्छी परीक्षण विधि है जिससे कई प्रकार की जानकारी मिल जाती है।

इसके अलावा भी कैंसर के व्यापक रूप से फैले हुए प्रभाव की जांच करने के लिए कुछ

कैंसर के एकसरे और अल्ट्रासोनोग्राफी करके परीक्षण करना ज़रूरी हो सकता है तभी सही ढंग का और लाभकारी इलाज किया जा सकेगा।

हड्डी के बाद थोड़ी चर्चा मांस पेशियों के कैंसर के विषय में करते हैं। 'साफ्ट टीशू ट्यूमर' हड्डी या गठानों में नहीं बल्कि मांस पेशियों में ही होता है, या रक्तवाहिनी नलियों, लसिका ग्रन्थियों और लसिका वाहिनियों जैसे कोमल अंगों में होता है। **इन्को सारकोमा कहा जाता है। यह भी कैंसर का ही नाम है।** हमारा शरीर तीन तरह के टीशू (Tissue) याने तन्तुओं से बनता है- एक्टोडर्म (Ectoderm) मिज़ोडर्म (Mesoderm) और एन्डोडर्म (Endoderm) मिज़ोडर्म टीशू में होने वाले कैंसर को सारकोमा कहते हैं और एक्टोडर्म एक्टोडर्म टीशू में होने वाले कैंसर को कार्सिनोमा कहा जाता है। सब को कामन रूप से कैंसर कहा जाता है।

तो सारकोमा 'साफ्ट टीशू ट्यूमर' होता है। हम दो तरह के सारकोमाज़ के विषय में थोड़ी चर्चा कर लें। ये दोनों अलग-अलग तरह के होते हैं और इनका इलाज भी अलग-अलग ढंग का होता है। एक सारकोमा ऐसा होता है जो इलाज के हमेशा के लिए अच्छा हो जाता है और दूसरा सारकोमा ऐसा होता है जिसका पता जल्दी चलने पर भी इलाज करने पर अच्छा नहीं होता। पहले लिम्फोलेण्ड सारकोमा के बारे में बात करते हैं। यह लसिका ग्रन्थि (Lymph gland) की बीमारी होती है। यह लिम्फ ग्लेण्ड शरीर में सब जगह होते हैं इनका मुख्य काम शरीर की रक्षा करने के लिए रोगों से लड़ना होता है। **इन्हीं से शरीर में रोगप्रतिरोधक शक्ति कायम रहती है।** अगर इन्हीं में कैंसर हो जाए तो मुश्किल का मामला होता है क्योंकि फिर शरीर के पास अपनी सुरक्षा के लिए कोई सैनिक रहते ही नहीं हैं। इस प्रकार लिम्फोसारकोमा आम तौर पर गले के अन्दर गठानों में होता है, कांख की गठान में होता है, पेट के नीचे के भाग (Inguinal Lymphnode) में गठानों में होता है। ये सब तो हुआ बाहरी गठानों का मामला, इसके अलावा ये पेट के अन्दर गठानों के अन्दर की गठानों में भी हो सकता है।

दूसरी तरह का कैंसर ज्यादातर २० से ३० वर्ष की युवा अवस्था में होता है जिसे हाचकिन्स कैंसर कहते हैं। हलका बुखार का आना और गठानों का बढ़ना इसके मुख्य लक्षण हैं। ऐसा टी.बी. में भी हो सकता है। हमें तुरन्त इसकी जांच कराना चाहिए जिससे सही बीमारी का पता लग जाए और तुरन्त इलाज करके इसे बिल्कुल ठीक किया जा सके। इनकी जांच पद्धति में खून की जांच, एक्सरे, अल्ट्रासोनोग्राफी और सी.टी. स्कैन का उपयोग किया जाता है और सही स्थिति मालूम कर ली जाती है।

Digitized by Arya Samaj Prakashan, Delhi

हैं मसल्स याने मांस पेशियों का सारकोमा और ब्लड वेसल्स याने रक्त वाहिनियों का सारकोमा, जिनको रेब्डोमायोसारकोमा (Rhabdomyosarcoma) और लायोमायो सारकोमा (Leiomyosarcoma) कहते हैं। तीसरा होता है हेमेन्जोसारकोमा (Haemangiosarcoma) ये चाहे खून की नलियों में हों या मांस पेशियों में हो, ये ऐसे सारकोमा होते हैं जो धीरे-धीरे बढ़ते हैं और बड़ा रूप धारण कर लेते हैं। ये आसपास के अंगों पर दबाव डाल कर उनके काम में बाधा डालते हैं। **इनका सबसे मुख्य लक्षण गठान का होना होता है। चाहे वह गठान कहीं भी हो।** इस प्रकार के सारकोमाज़ अच्छे नहीं होते याने देर सबेर रोगी के लिए घातक सिद्ध होते हैं। इनका जल्दी पता लगाना मुश्किल होता है क्योंकि ये गठानों अन्दर होती हैं और शुरू-शुरू में कोई तकलीफ नहीं होती। बाद में जब ये बढ़ जाती हैं और तकलीफ देने लगती हैं तब तक ये आसपास अपना प्रभाव फैला चुकी होती हैं, खून की नलियों के ज़रिये **इनका प्रभाव शरीर में फैल जाता है तब इसका इलाज मुश्किल हो जाता है। इसी स्थिति को घातक और असाध्य स्थिति कहते हैं।**

इसीलिए हमारा ज़ोर इस बात पर है कि ज़रा भी कोई इस प्रकार की तकलीफें हों, ऐसे लक्षण प्रकट हों जिनके विषय में अभी चर्चा की जा चुकी है तो फ़ौरन जांच करानी चाहिए। जो जांचें ज़रूरी हों वे सब करा लेनी चाहिए। **जांच से ही हमें सही दिशा का ज्ञान होगा और सही दिशा मालूम होगी तभी तो हम सही राह पर चल सकेंगे याने सही इलाज करा सकेंगे।**

अन्त में, मैं महिलाओं के गर्भाशय के कैंसर

तप का फल

भोज्यं भोजन शक्तिश्च रतिशक्तिर्वराङ्गना।
विभवो दान शक्तिश्च नाऽल्पस्य तपसः फलम्॥

भोजन के लिए अच्छे-अच्छे पदार्थ और अच्छी पाचन शक्ति, अच्छी सुन्दर स्त्री और पर्याप्त यौन शक्ति, विपुल धन राशि और दान करने की भावना - ऐसे संयोग महान तप का फल होते हैं।

धरती पर स्वर्ग

अस्तिपुत्रो वशेयस्य भृत्यो भार्या तथैव च।
अभावे सति सन्तोषः स्वर्गस्थोऽसौमहीतले॥

जिसकी पुत्रादि सन्तान, सेवकगण और पत्नी अनुकूल तथा वश में हों, जो किसी वस्तु का अभाव होने पर सन्तोष धारण कर लेता है वह मनुष्य इस भूतल पर ही स्वर्ग में रहता है।

की परीक्षण पद्धति पर चर्चा करके इस चर्चा को स्थगित करूंगा। महिलाओं के मामले में दो चीज़ें होती हैं। एक तो गर्भाशय और गर्भाशय से सम्बन्धित ओवरी (Ovary) याने डिम्बाशय और डिम्बाशय की नली जिसे हमें फेलोपियन (Fallopian) ट्यूब बोलते हैं। इनमें कैंसर होता है और दूसरा कैंसर होता है सर्विक्स (Cervix) का याने गर्भाशय ग्रीवा का। जैसाकि मैं पाठकों को पहले बता चुका हूँ कि **भारत में महिलाओं को सर्वाधिक कैंसर सर्विक्स का ही होता है।** गर्भाशय के मुँह के सर्विक्स कहते हैं। इसके कारण और लक्षण मैं बता चुका हूँ जो **पाठक-पाठिकाएं निरोधगाध के गत अंक में पढ़ ही चुके होंगे।** अब तो यह चर्चा करना है कि इसका पता कैसे किया जाए कि कैंसर है या नहीं और है तो कहां पर है।

किसी स्त्री को अगर मासिक ऋतु स्त्राव के अलावा बीच-बीच में कभी भी खून आने लगे या कभी भी दर्द हुआ करता हो या सम्भोग करते समय अन्दर हमेशा दर्द होता हो तो ऐसी स्थिति में उस स्त्री को लेडी डॉक्टर से जांच ज़रूर कराना चाहिए। यह बहुत साधारण जांच होती है जिसे पेपस्मिअ टेस्ट कहते हैं। इसमें एक लकड़ी के टुकड़े से गर्भाशय के मुँह के चारों तरफ घुमा कर थोड़ा स्रव लेकर स्लाइड बना ली जाती है और जांच की जाती है जिससे ९९% यह पता चल जाता है कि कैंसर है या नहीं। अगर एक प्रतिशत मामलों में कोई संशय हो तो टुकड़ा लेकर बायोप्सी करके निश्चित तौर पर यह जाना जा सकता है कि कैंसर है या नहीं। पश्चिमी देशों में तो यह पेपस्मिअ टेस्ट कराना ३५ वर्ष से बड़ी प्रत्येक स्त्री के लिए कानूनन अनिवार्य है। हमारे देश में ऐसा कानून नहीं है अगर बन जाए तो ऐसी अनेकों स्त्रियों को बचाया जा सकता है तो अनजाने ही गर्भाशय के कैंसर से ग्रस्त होकर असमय मर जाती हैं। मैं ३५ वर्ष से अधिक आयु की सभी महिला पाठिकाओं से यह निवेदन आग्रहपूर्वक करूंगा कि उन्हें ऐसे लक्षण दिखाई दें जो अभी मैंने बताए तो वे लेडी डॉक्टर से यह पेपस्मिअ टेस्ट ज़रूर कराएं और जल्दी से जल्दी करा लें। यह बड़ा साधारण और कर्म खर्च वाला टेस्ट है जिसमें ज़रा सी भी तकलीफ नहीं होती।

एक आम शिकायत महिलाओं को सफ़ेद पानी की हुआ करती है जिसे श्वेत प्रदर (Leukorrhoea) कहते हैं। यह ८०% तो साफ़ सफ़ाई न रखने से योनि में गन्दगी रहने से होता है। सफ़ाई न रखने से इन्फ़ेक्शन हो जाता है जो ज्यादातर फंगस का होता है या बेक्टीरिया का होता है जो तमाम इलाजों के बावजूद जाता नहीं है अगर महिलाएं स्नान करते समय सफ़ाई कर लियें करें, सप्ताह में एक दो बार डूश (Vagina Douche) कर लिया करें तो यह श्वेत प्रदर

द बखुद ठीक हो जाता है। वेजाइनल डूश करना **ने उपकरण (Douche instrument)** से, जो बाज़ार में केमिस्ट की दूकान पर मिलता है, नि प्रक्षालन करना बहुत ज़रूरी और लाभप्रद गाय है। स्नान करते हुए यदि पानी और साबुन ही अन्दर तक धुलाई-सफ़ाई कर ली जाए तो बहुत है।

लेकिन श्वेत प्रदर होता ही रहे तो लेडी कटर से जांच कराना ज़रूरी हो जाएगा। ८०% **नुस्तानी महिलाएं गन्दगी का शिकार बनी रहती** लेकिन २०% महिलाओं के मामले में यह हो जाता है कि गन्दगी के बावजूद कैंसर भी कारण। पेपस्मिअर टेस्ट से सही बात मालूम की जा सकती है और **यदि प्रारम्भिक अवस्था में ही कैंसर ने का पता चल जाए तो यह पक्की बात है कि वेत इलाज द्वारा कैंसर हमेशा के लिए ठीक न्या जा सकता है।** यह समझदारी महिलाओं में ना चाहिए कि ज़रा भी कोई लक्षण ऐसा दिखे फ़ौरन जांच करा लें ताकि समय रहते इलाज हो सके। पेपस्मिअर टेस्ट कैंसर के होने या न होने की जानकारी प्राप्त करने के लिए ही किया जाता है। किसी प्रकार का इन्फ़ेक्शन हो तो वह भी लूम पड़ जाता है।

दूसरे प्रकार का कैंसर गर्भाशय के अन्दर, गा है जिसका मुख्य कारण ज्यादा सन्तान होना गा है। यदि मासिक ऋतु स्वाव अनियमित होता ज्यादा मात्रा में होता हो, भारी रक्तस्राव होता जल्दी जल्दी होता हो, कष्टार्तव याने कष्ट के थ होता हो और साधारणतः इलाज से भी लाभ हो रहा है तो फिर लेडी डॉक्टर से डी.एण्ड सी. Dilatation & Curettage) करा लेना चाहिए। जांच में, गर्भाशय के अन्दर से थोड़ा सा अंश खन क्रिया करके निकाल लेते हैं। इसकी जांच करने पके तौर पर यह पता चल जाता है कि कैंसर या नहीं है। अभी एक नया उपकरण आया है स्कोप जिसे गर्भाशय के अन्दर डाल कर अपनी खों से देख सकते हैं और जहां खराबी दिखे गं से टुकड़ा निकाल कर जांच कर सकते हैं। स्कोप में भी लेंस लगे होते हैं। इसी उपकरण फेलोपियन ट्यूब और ओवरी (डिम्बाशय) में खबी भी मालूम की जा सकती है। यदि स्त्री को से निचले भाग में भारीपन सा लगा करे, दर्द गा करे तो इस तरफ़ ध्यान जाना चाहिए। एक र भी आधुनिक पद्धति है अल्ट्रासोनोग्राफी। इसे भी पता न चले तो दूसरी पद्धति सी.टी. स्कैन से तरह की जांच हो जाती है इस पद्धति और र्थ प्रणाली के विषय में मैं अभी बता ही चुका जैसे परिवार नियोजन के लिए टी.टी. करने के ए लेप्रोस्कोपी का प्रयोग किया जाता है उसी तरह गर्भाशय तथा आस पास के भाग में कहीं भी र की जांच करने के लिए लेप्रोस्कोपी का प्रयोग

किया जा सकता है।

अब दो तीन मुद्दों पर चर्चा करनी रही जाती है जैसे ल्यूकीमिया (Leukaemia), त्वचा का कैंसर और ब्रेन ट्यूमर। यह बातचीत बहुत लम्बी हो गई है अतः अब संक्षेप में ही बताता हूँ। ल्यूकीमिया ब्लड कैंसर याने खून के कैंसर को कहते हैं। **इसका पता बहुत जल्दी लग जाए और उचित इलाज शुरू हो जाए तो ही यह ठीक किया जा सकता है अन्यथा यह घातक कैंसर होता है।** ल्यूकीमिया कई प्रकार का होता है और हर प्रकार के ल्यूकीमिया का अलग अपना इलाज होता है अतः जांच द्वारा यह पता लगाना बहुत ज़रूरी व उपयोगी रहता है कि ल्यूकीमिया है किस प्रकार का ?

यह ज्यादातर बच्चों में पाया जाता है याने ८-१० साल से लेकर १५-१६ साल की उम्र के बीच वाली उम्र में बहुतायत से होता पाया जाता है। उधर ३० से ४० वर्ष की उम्र में भी इसे होता पाया गया है। इसमें जो एक्यूट- (तीव्र) ल्यूकीमिया होता है वह खराब और खतरनाक होता है क्योंकि **उसमें जांच और उचित इलाज करने के लिए समय ही नहीं मिल पाता।** यह बच्चों में ज्यादा पाया जाता है। बड़ी आयु में भी एक्यूट (Acute) ल्यूकीमिया होता है पर इसकी अपेक्षा क्रानिक (Chronic) ल्यूकीमिया ज्यादा पाया जाता है। इसका मुख्य लक्षण, हलका बुखार बना रहना और किसी भी इलाज से टूटना नहीं, होता है। शरीर में कमजोरी बढ़ती जाती है, लिम्फनोइस (Lymphnodes) याने लसग्रन्थियों का बढ़ना, शरीर से खून गिरना जैसे खांसी में, दस्त में या मुंह से खून आना, त्वचा पर खून के चकते बनना आदि इसके अन्य लक्षण हैं। इसका पता खून की जांच करने से ही चल जाता है। खून की कुछ खास-खास जांचें होती हैं जो कोई भी अच्छा और बड़ा पेथालॉजिस्ट कर सकता है। बोन मेरो (Bone Marrow) याने अस्थिमज्जा की भी जांच की जाती है। यह कोई मुश्किल जांच नहीं है और न ही इसकी जांच के लिए मशीनों की ही ज़रूरत होती है लिहाज़ा **इसकी जांच छोटे शहर में भी, कुशल तथा अनुभवी पेथालॉजिस्ट द्वारा की जा सकती है।**

त्वचा का कैंसर तो ऐसा होता है कि सामने ही दिख जाता है और **मरीज़ खुद ही देख समझ सकता है कि यह कुछ गलत बात बन रही है।** गठान होना, छाला होना या ऐसा घाव होना जो इलाज से ठीक न हो रहा हो, खून का आना, दर्द होना आदि लक्षण देख कर मरीज़ को खुद ही किसी अच्छे अनुभवी चिकित्सक से तुरन्त परामर्श कर लेना चाहिए। इसकी जांच का सबसे बढ़िया तरीका बायोप्सी करना है जिससे सारी असलियत सामने आ जाती है। इस जांच को कराने में देर नहीं करनी चाहिए। अगर गठान छोटी होती है तो उसे पूरी ही निकाल लेते हैं और बड़ी हो तो छोटा

सा टुकड़ा काट लेते हैं जिसकी बायोप्सी करने पर पता चल जाता है कि कैंसर है या नहीं। यदि है तो किस किस का है। बस, उसी किस के लिए लाभप्रद इलाज शुरू कर दिया जाता है। त्वचा के कैंसर कई तरह के होते हैं और **सही वक्त पर जांच हो जाए, इलाज शुरू हो जाए तो इसे बिल्कुल ठीक किया जा सकता है।**

अब अन्त में ब्रेन ट्यूमर के विषय में बता दें। यह ट्यूमर (Tumor याने अर्बुद या गठान) दो प्रकार का होता है। एक तो वह जो ब्रेन याने मस्तिष्क में ही पाया जाता है जिसे 'प्राइमरी ब्रेन ट्यूमर' कहा जाता है। दूसरा होता है सेकेंडरी ब्रेन ट्यूमर, मतलब कि कैंसर शरीर के किसी अन्य भाग में होता है पर इसका प्रभाव दिमाग तक पहुंचा हुआ होता है। ऐसा अक्सर होता देखा गया है कि ब्रेस्ट, थायरॉइड, फेफड़े, किडनी आदि किसी अंग में कैंसर बढ़ गया हो तो उसका प्रभाव मस्तिष्क तक पहुंच जाता है। अगर किसी कैंसर से ग्रस्त रोगी, मस्तिष्क से सम्बन्धित कोई ऐसी शिकायत करे तो डॉक्टर को तुरन्त ध्यान देकर उचित जांच करके देख लेना चाहिए कि कहीं कैंसर का प्रभाव दिमाग तक तो नहीं पहुंच गया है। यह स्केन करके, अल्ट्रासोनोग्राफी ई.ई.जी. आदि जांच पद्धतियों का प्रयोग करके जाना जा सकता है।

पहले के ज़माने में सिर्फ़ ई.ई.जी. याने इलेक्ट्रो इनसिफेलो ग्राफी (Electroencephalography) और केरोटिड-एंजियोग्राफी (Carotid-Angiography) दो जांच पद्धतियां थीं पर जबसे सी.टी. स्कैन की सुविधा उपलब्ध हो गई है तबसे नान इनवेज़िव मेथड द्वारा जानकारी बड़ी आसानी से जान ली जाती है। सी.टी. स्कैन से ट्यूमर होने का पता लगा लेने पर बायोप्सी याने साइटोलॉजी करके यह जाना जा सकता है कि कैंसर है या नहीं, यदि है तो किस किस का है और किस अवस्था तक विकसित हो चुका है। खोपड़ी की हड्डी में एक छोटा सा सूराख करके बारीक सूई अन्दर डाल कर, सामने टेलिविज़न पर देखते हुए, सूई को ट्यूमर तक पहुंचा कर बायोप्सी के लिए ज़रा सा अंश काट लिया जाता है। जब सही जांच हो जाती है तो सही इलाज भी किया जा सकता है। **सही जांच का होना इलाज से भी ज्यादा ज़रूरी और उपयोगी होता है** इसीलिए हमने इस विषय में इतनी लम्बी चर्चा की है ताकि पाठक-पाठिकाओं को न सिर्फ़ इसकी महत्ता का ही पता चल जाए **बल्कि इस विषय में आवश्यक जानकारी भी प्राप्त हो जाए।** बस, अब अगली बैठक में इलाज के विषय में चर्चा करेंगे। तब तक के लिए नमस्ते! पाठक-पाठिकाओं को भी सादर नमस्ते !

डॉ. सतीश शुक्ला का पता है -

□ 1/10, न्यू एलासिया, इन्दौर

शरीर विज्ञान-६

वृक्क (गुर्दे)

हमारे शरीर के जो अंग हमारे स्वास्थ्य के लिए ही नहीं बल्कि जीवन के रक्षण के लिए भी महत्वपूर्ण और आवश्यक होते हैं उनमें से एक अंग है वृक्क याने गुर्दे। मूत्र बनाने और विसर्जित करने का अनिवार्य और जटिल कार्य गुर्दे ही करते हैं। इनकी रचना और कार्य प्रणाली के विषय में आवश्यक जानकारी इस लेख में प्रस्तुत की गई है।

प्रिय बच्चो! इस लेखमाला के अन्तर्गत आप शरीर विज्ञान से परिचय प्राप्त कर रहे हैं ताकि आप उस घर के कोने-कोने से परिचित हो सकें जिसमें जन्म से लेकर आज तक रहते आये हैं और मृत्युपर्यन्त रहते रहेंगे। जी हां! यह शरीर आपका घर ही है जिसमें आप याने आपका जीवात्मा निवास किये हुए है। ईंट, सीमेन्ट और पत्थर के बने मकान से तो आप बाहर भी चले जाते हैं, उसे बदल भी लेते हैं या नया बना लेते हैं पर शरीर रूपी मकान के मामले में ऐसा कुछ भी नहीं कर सकते। इसमें मृत्युपर्यन्त कैद रहना आपकी अनिवार्य विवशता है। इसे आप बदल भी नहीं सकते लिहाजा यह निहायत जरूरी हो जाता है कि आप शरीर रूपी इस मकान को न सिर्फ साफ-सुन्दर ही रखें बल्कि इसे मजबूत, टिकाऊ और रहने योग्य बनाये रखने के लिए सदैव सतर्क और प्रयत्नशील बने रहें ताकि जब तक आपको इसमें रहना पड़े तब तक न तो यह मकान क्षतिग्रस्त हो, न गन्दा हो और न नष्ट हो क्योंकि यह नष्ट हुआ तो आप भी बेघरबार हो नहीं बल्कि अदृश्य भी हो जाएंगे। एक बार इस मकान से बाहर निकलने वाला किसी भी सूरत में, किसी भी कीमत पर फिर दोबारा इसमें प्रवेश नहीं कर पाया है। जैसे जीवित रहते इससे बाहर जाना असम्भव है वैसे ही एक बार शरीर छोड़ने के बाद फिर इसमें प्रवेश करना भी असम्भव है।

इतने महत्वपूर्ण मकान को यदि आपकी लापरवाही और गलतियों के कारण क्षति पहुंचती है तो इसका परिणाम दुःख ही होगा और इस दुःख को सिर्फ आपको ही भोगना होगा। दूसरा कोई भी व्यक्ति आपके शारीरिक दुःख और पीड़ा को बांट नहीं सकेगा जैसे अगर आपको दस्त लग जाए तो आपको खुद ही शौच के लिए शौचालय जाना पड़ेगा। कोई आपका कितना ही हमदर्द और सहेली हो, आपकी ऐवज़ में यदि वह शौचालय चला

भी जाए तो इससे आपका पेट थोड़े ही साफ हो जाएगा।

इसलिए आप शान्ति से गम्भीरतापूर्वक सोच विचार कर शरीर की महत्ता और उपयोगिता को ठीक से समझ लें और अभी से ऐसे आहार-विहार तथा आचार विचार का पालन करने के अभ्यस्त

बोध कथा

यूं तो इस ज़माने में दोस्ती यारी ज्यादातर अपना स्वार्थ सिद्ध करने के लिए ही की जाती है पर ज़रा गहरे में विचार किया जाए तो अच्छी मित्रता बहुत बड़ी चीज़ होती है। जिसे घर में अच्छी पत्नी और बाहर अच्छा मित्र मिल जाए उसके घर व बाहर दोनों ही सुधर जाते हैं जैसे धर्म पर आचरण करने वाले के लोक-परलोक दोनों ही सुधर जाते हैं। मित्रता ऐसी होनी चाहिए जैसे दूध और पानी की मित्रता होती है। पानी दूध के प्रेम में ऐसा समर्पित होता है कि अपना अहंकार याने स्वरूप छोड़ कर दूध में ही समा जाता है। इस बोध कथा पर ज़रा विचार करें।

दूध और पानी दोनों अभिन्न मित्र हैं। दोनों सुख दुःख में एक दूसरे के साथी बने रहते हैं। दूध के प्रेम में पानी अपना अस्तित्व छोड़ कर दूध में ही समा जाता है तो दूध भी सब भेदभाव भूल कर पानी को इस तरह से अपना लेता है कि अपना रूप, गुण और मूल्य देकर उसे अपने जैसा बना लेता है और पानी दूध के साथ, दूध के मोल बिकता है। यह सत्संग का फल है। मित्रता की परख संकट के समय होती है। इस कसौटी पर दोनों मित्र एक दूसरे से बढ़ कर सिद्ध होते हैं। जब आग पर दूध गरम किया जाता है तो पानी दूध से कहता है- "मित्र, इस संकट की घड़ी में भी मैं तुम्हारे साथ हूँ मेरे होते हुए आग तुम्हें जला न सकेगी। मैं स्वयं जल जाऊंगा पर तुम्हें जलते न देख सकूंगा क्योंकि तुम ने मुझ जैसे तुच्छ पदार्थ को मित्र बना कर इस तरह से अपना लिया कि कोई अलग ही न कर सके तो मैं भी हंसते-हंसते प्राण देकर तुम्हारी रक्षा करूंगा।" यही होता है, पहले पानी जलता है उसके बाद ही दूध जलता है।

दूध भी कम नहीं है। अपने मित्र को जलता देख कर वह भी जब्त नहीं कर पाता। मित्र के विछोह से दुःखी होकर वह भी आग में कूदने के लिए लपकता है। कई बार दूध भी उफन कर अपने मित्र के साथ आग में कूद जाता है। उफनते हुए दूध को जल के चार छीटे शान्त कर देते हैं और दूध का उफान बैठ जाता है। दूध पानी जैसी एकता मित्रता का अच्छा उदाहरण है। पानी की तरह हमें भी अच्छे लोगों की ही संगति करना चाहिए क्योंकि अच्छी संगति जहां बुराइयों से हमारी रक्षा करती है वहीं हमारी अच्छाइयों को विकसित और मजबूत भी करती है।

बनने के लिए सचेष्ट रहें जिससे आपका शरीर स्वस्थ, सुन्दर, टिकाऊ और मजबूत बना रहे और जिस मकान में मृत्युपर्यन्त रहना आपका मज़बूरी है उसमें सुरक्षित और आनन्दित होकर सकें। तब आप न सिर्फ इस मकान के कोने-कोने से भली भांति परिचित ही हो जाएंगे बल्कि इस साफ सुथरा, मजबूत और सुन्दर बनाये रखने के लिए आवश्यक ज्ञान भी प्राप्त कर लेंगे।

आपको इसी उद्देश्य की पूर्ति में उचित सहज और मार्गदर्शन देने की भरपूर कोशिश कर रहे हैं।

इतना निवेदन हमने इसलिए किया है ताकि आप शरीर विज्ञान को समझने की महत्ता, उपयोगिता और आवश्यकता को ठीक से जान लें और विषय में हार्दिक रुचि लेकर यथोचित आचरण करें लगे। गत अंकों में आप पाचन संस्थान, यकृत, हृदय, फुफुस आदि अंगों का परिचय प्राप्त चुके हैं। अब वृक्क (Kidneys) याने गुर्दे के विषय में पढ़िए।

वृक्क हमारे मूत्र संस्थान (Urinary System) के अंग हैं जो दो होते हैं। सेम (Beck's) के आकार के ये वृक्क पेट के पिछले भाग में मेरुदंड (रीढ़) के दोनों ओर, और मूत्राशय के ऊपर स्थित

सत्संगति

हैं। मूत्र संस्थान के प्रमुख चार अंग इस प्रकार

(१) दाहिना एवं बायां वृक्। (२) दाहिनी बायीं मूत्रनलिकाएं (Ureters) (३) मूत्राशय मूत्र की थैली (Urinary bladder) और (४) मूत्र मार्ग (Urethra)। हम इस लेख में वृक् के विषय में ही चर्चा करेंगे।

रेखा चित्र क्रमांक १ को देख कर आप यह ज्ञ लेंगे कि ये दोनों वृक् शरीर में किस जगह हैं। दोनों वृक्, परिवृक्कीय (perirenal) वसा ढके होते हैं ताकि ठण्ड और आघात से सुरक्षित सकें। ये सम्पुट (Capsule) आसानी से ग किये जा सकते हैं।

वृक् की रचना

वृक् की बनावट का विवरण पढ़ते हुए आप चित्र क्रमांक २ भी देखते जाएं तो विवरण तत्प्राप्तक समझ लेंगे। दोनों वृक् लालिमा जैसे वाले और सैम जैसे दिखने वाले होते हैं जो र के ऊपर, उदर के आन्तावरण (Peritoneum) के पीछे की तरफ, रीढ़ की हड्डी के बाएं स्थित होते हैं। इनमें दाहिना वृक्, बाएं की अपेक्षा, थोड़ा सा नीचे की तरफ होता है कि लिवर का बड़ा आकार काफ़ी जगह घेर

लेता है। वृक् का आकार एक प्रत्येक वृक् का आकार लगभग ४-५ इंच लम्बा, २-३ इंच चौड़ा और एक इंच के लगभग मोटा होता है तथा प्रत्येक का वजन लगभग १४० ग्राम होता है। इनके दोनों के ऊपर अधिवृक् ग्रन्थि (Adrenal gland) स्थित रहती है। इन वृक्ओं का सम्बन्ध दाहिनी तरफ यकृत (Liver) से होता है और दोनों तरफ आंतों से रहता है। वृक्कीय धमनी (Renal artery) इस में प्रवेश करती है और वृक्कीय शिरा (Renal vein) यहाँ से मूत्रवाहिनी, स्नायुओं तथा लिम्फेटिक नलियों के साथ बाहर निकलती है। वृक्ओं की कार्य प्रणाली का विवरण पढ़ कर आप इनकी बनावट को और अच्छी तरह से समझ सकेंगे।

यदि वृक् को, ऊपर से नीचे को, खड़ा काट कर देखा जाए, जैसा कि रेखाचित्र क्र. २ में दिखाया गया है तो इसके दो भाग दिखाई देते हैं। एक भाग ठोस (Solid) और दूसरा भाग खोखली गुहिका (Cavity) वाला होता है। असंख्य छोटी छोटी नलिकाओं के समूह से यह ठोस भाग बना होता है। खोखली गुहिका (Cavity) को वृक् की पेल्विस (Pelvis) कहते हैं जो हाइलम (Hilum) में स्थित होती है। यहां से मूत्रवाहिनी निकलती है अतः इसे 'मूत्रवाहिनी की पेल्विस' भी कहते हैं।

वृक् के, ठोस भाग के, दो भाग होते हैं जो

अपने अलग रंगों से पहिचाने जा सकते हैं। एक भाग को कोरटेक्स (Cortex) कहते हैं जो लालिमा लिये हुए भूरे रंग का होता है, दूसरे भाग को मैडुला (Medula) याने माध्य भाग कहते हैं जो बैंगनी रंग का होता है। वृक् में अनेक छोटी-छोटी नलिकाएं (Nephrons) मुड़ी हुई, बल खाई हुई होती हैं और एक वृक् में इनकी संख्या दस लाख से अधिक होती है।

हर नलिका एक प्याले की शकल जैसे फूले हुए भाग से शुरू होती है जिस भाग को ग्लोमेरुलर केपसूल (Glomerular Capsule) कहा जाता है। प्रत्येक केपसूल में वृक्कीय धमनी (Renal Artery) की पतली शाखाएं पहुंचती हैं। इनसे एक गुच्छा सा बनता है जो केपसूल की भीतरी दीवार से सटा होता है। वे धमनिकाएं (Arteriole) जो इस गुच्छे तक रक्त लाती हैं, ऐफरेंट (Afferent) वाहिकाएं कहलाती हैं यहां से जो धमनिकाएं रक्त ले जाती हैं वे इफरेंट (Efferent) वाहिकाएं कही जाती हैं। इनमें कई मोड़ होते हैं इन मोड़ों के बाद यह नलिका लम्बा सा लूप (Loop) बनाती है जो 'लूप ऑफ हेनले' (Loop of Henle) कहलाती है। इस लूप का एक सिरा मैडुला तक पहुंचता है और फिर मुड़कर वापिस बाह्यक (Cortex) तक आता है फिर यह नलिका

कब्ज ये लोगों का घर है

जहांसे बनवतनके हर एक रोग बाहर निकलता है

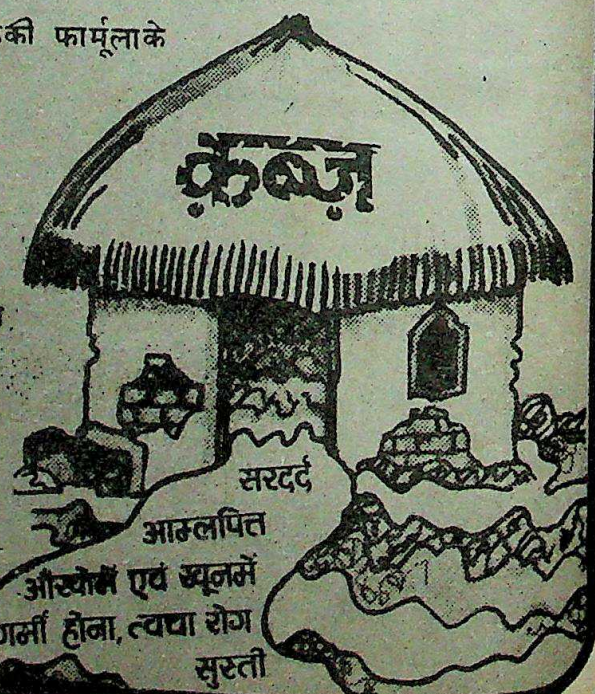
शेठ बदर्स, भावनगरके बैद रसिकभाई शेठकी फार्मूलाके आधार पर बनाया गया आयुर्वेदिक

कायम चूर्ण

सालों पुरानी कब्ज दूर करके उससे पैदा हुए रोगोंसे आपको बचाके ललाच बिना स्फुर्ती, ताज़गी और ठंडकका अनुभव देता है।

कायम चूर्ण हर रात ली और सुबह से फुर्ती में रहो।

दवाई की हर दुकान पर उपलब्ध



हैं। एक लालिमा को मैडुला जो बैंगनी नलिकाएं होती हैं अधिक

जैसे फूले गोमेरुलर

कहा जाता

Renal

हैं। इनसे

भी होती

(Arte-

एफरेट

से जो

erent)

होते हैं

सा लूप

(Loop

क सिंग

वापिस

नलिका

दूरत (Distal) मोड़ों की लड़ी बनाती है और अन्त में मैडुला (Medulla) में खुलती है। रक्त को एक ही अंग में दो बार गुजरना पड़ता है, यह बात शरीर के अन्य किसी भी भाग में नहीं होती। दूसरे समूह से रक्त की छोटी शिराएं एकत्र करती हैं और ये छोटी शिराएं दूसरी छोटी शिराओं को रक्त प्रदान करती हैं। अन्त में यह रक्त वृक्षीय शिरा (Renal Vein) में पहुंच जाता है।

वृक्षों का कार्य

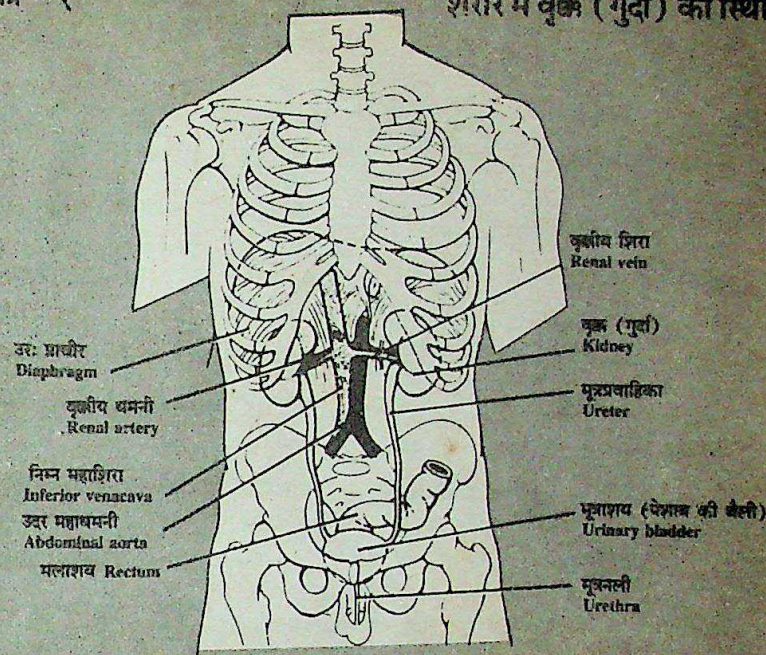
हृदय द्वारा पम्प करके भेजा गया रक्त वृक्षीय धमनी (Renal Artery) द्वारा वृक्षों को भेजा जाता है यह रक्त बह कर, नेफ्रान्स (वृक्षाणुओं) द्वारा जल, मूत्र एवं विद्युदंश (Electrolytes) अलग कर देने के बाद वृक्षीय शिराओं में जा पहुंचता है। इनसे निकला हुआ मूत्र, मूत्र प्रवाहिका (Ureter - यूरेटर) से होता हुआ मूत्राशय याने पेशाब की थैली (Urinary bladder) में जमा होता रहता है। जब मूत्राशय भर जाता है तब हमें पेशाब की हाजत होती है।

वृक्षों का कार्य रक्त को शुद्ध (Filter) करके मूत्र को रक्त से अलग करना है और मूत्र को मूत्राशय तक पहुंचाना है जहां से 'मूत्रमार्ग' (Urethra) से होता हुआ मूत्र शरीर से बाहर होता है। यह प्रक्रिया प्रतिपल होती रहती है जिससे रक्त से मूत्र अलग होता रहता है। रक्त शुद्ध होकर वृक्षीय शिरा द्वारा शरीर में चला जाता है।

किडनी में जो रक्त-धमनियां (Arteries) होती हैं उनमें यदि कोई खराबी आ जाए या रुकावट आ जाए तो उच्च रक्तचाप (High Blood Pressure) की शिकायत हो जाती है। किडनी के कारण जो रक्त चाप बढ़ने की शिकायत होती है उसे Renal Hypertension याने वृक्षीय उच्च रक्त चाप कहते हैं। यह किडनी में खराबी शुरू होने का प्रारम्भिक लक्षण होता है और अन्तिम लक्षण 'मूत्र-विषमयता' (Uremia) होना होता है। वृक्ष में शोथ (Nephritis) हो जाए तो दर्द होता है जिसे गुर्दे का दर्द (Renal Colic) कहते हैं। सेक करने से इसमें राहत मिलती है। इन पर उष्णता का तीव्र प्रभाव होने पर पेशाब रुक-रुक कर जलन के साथ होती है। वृक्ष में पथरी (Renal Calculus) हो जाने से बहुत तेज़ दर्द होता है जो कमर के पीछे तक जाता है। जब किडनी बेकार हो जाती है तब एक मशीन से किडनी का काम लेना पड़ता है जिसे अपोहन (Dialysis डायलिसिस) कहते हैं। यह विधि बहुत खर्चीली होती है और इससे कुछ हानियां भी होती हैं पर विवशतः इसका प्रयोग करना ही पड़ता है। यदि हम स्वास्थ्य रक्षा के नियमों का पालन करते रहें तो वृक्ष ही क्या, शरीर के सभी अंग स्वस्थ और निरोग बने रह सकते हैं।

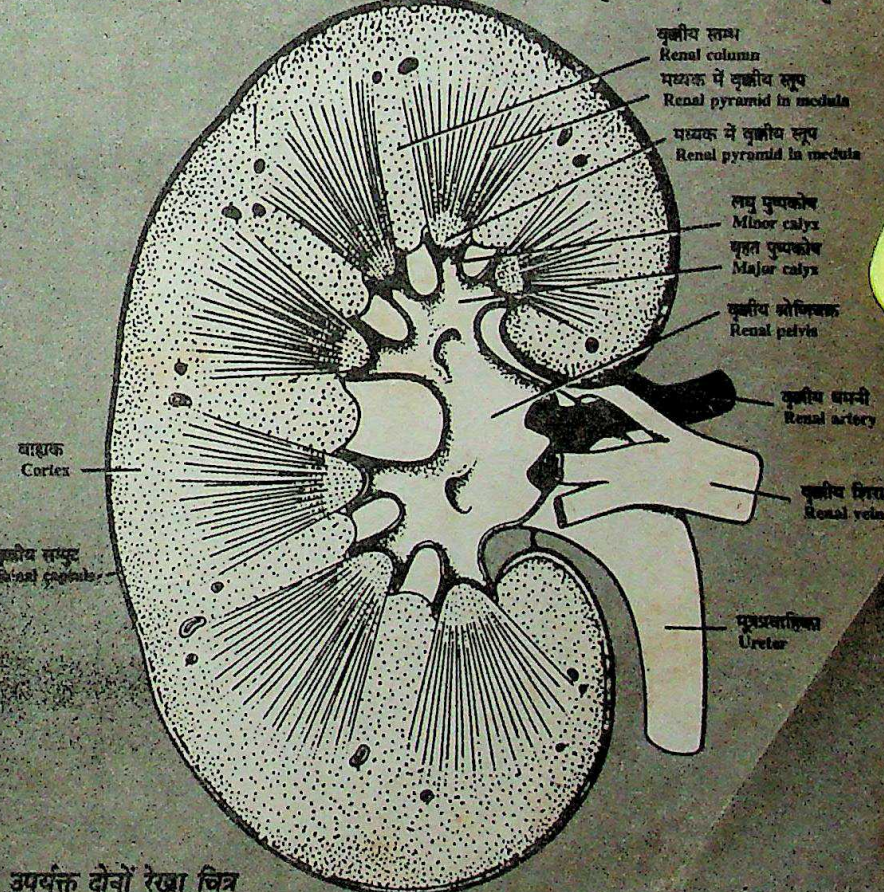
रेखा चित्र - १

शरीर में वृक्ष (गुर्दे) की स्थिति



रेखा चित्र - २

वृक्ष का आन्तरिक दृश्य



उपर्युक्त दोनों रेखा चित्र

Principles of Anatomy & Physiology

नामक ग्रन्थ से साभार उद्धृत

मानसिक रोगों से बचाव के उपाय-३

□ डॉ. (श्रीमती) चरनजीत घुई

M.B.B.S., F.P.L.S. (Eng.) D.H.B. D.Accu.
D.M., D.Pre. M.D. (Hom.) Ayurved Ratna

मानसिक रोगों के निदान से सम्बन्धित इस लेख माला के गत दो अंकों में आप 'मन' और 'विचार' के विषय में विवरण पढ़ चुके हैं। मानसिक रोगों को उत्पन्न करने में 'मन' और 'विचारों' का ही प्रमुख हाथ होता है। मानसिक रोगों से बचाने के लिए उपयोगी एवं हितकारी विचार प्रस्तुत करने वाली इस लेखमाला में दिया गया मार्गदर्शन बहुत उपयोगी और हितकारी सिद्ध होगा।

पिछले अंकों में प्रकाशित इस विषय की चर्चा ते हुए हमने कुछ पाठक-पाठिकाओं से प्राप्त वाले पत्र डॉ. (श्रीमती) घुई को बताये और पत्रों को ख्याल में रख कर आज की चर्चा ने की बात कही तो डॉ. (श्रीमती) घुई ने भी मनी फाइल से कुछ पत्र निकाल कर हमको दिये र कहा कि इन पत्रों में पृछी गई बातों का उत्तर आज की चर्चा में देना है।

हमारे द्वारा दिये गये पत्र डॉ. (श्रीमती घुई) ने पढ़े और कहा कि इन सब पत्रों को ध्यान में रख कर ही प्रकरण पर प्रकाश डालना उचित होगा ताकि पाठक-पाठिकाओं द्वारा भेजी गई शंकाओं या पूछताछ का उत्तर उन्हें प्राप्त हो सके। सरसरी नज़र से हमने भी डॉ. (श्रीमती) घुई को प्राप्त हुए पत्रों को पढ़ कर पाठकों के विचार जान समझने के बाद इन्टरव्यू शुरू करते हुए पहला प्रश्न पूछा।

ज्योतिर्गमय

(चिकित्सा ज्योतिष में शोध साहित्य पत्रिका)

संस्थान द्वारा प्रकाशित 'ज्योतिर्गमय' (आकार २० × ३० पृष्ठ संख्या १००) पत्रिका के - मधुमेह, कैंसर, हृदय रोग, चर्म रोग, कुष्ठ रोग तथा ज्योतिष विषय पर प्रकाशित अंक सीमित मात्रा में उपलब्ध हैं।

चिकित्सा कार्य में ज्योतिष शास्त्र के मार्गदर्शन और योगदान सम्बन्धी पूर्ण विषय - विवेचन करते हुए लिखे गये, विद्वान लेखकों के, लेख इन अंकों में प्रकाशित किये गये हैं। जो सज्जन इस पत्रिका से लाभान्वित होना चाहें, वे डाक व्यव सहित प्रत्येक अंक के निमित्त, मात्र ११ रु. निम्नलिखित पते पर भेज कर प्राप्त कर सकते हैं। नमूना प्रति नहीं भेजी जाती।

पं. सच्चिदानन्द मिश्र

प्रबन्ध संचालक

अनुभव ज्योतिष केन्द्र शोध संस्थान

३ ब २१ जवाहर नगर जयपुर ३०२ ००४

बात ध्यान में आती है वह यह है कि अधिकांश लोग मन की चंचलता और अनेक प्रकार की इच्छाओं की पूर्ति करने की लालसा से ग्रस्त हैं जो कि मनुष्य का स्वभाव ही है। सिर्फ सही जानकारी होने और विवेक तथा धैर्य से काम लेने से ही इस प्रकार की स्थिति से बचा जा सकता है। शरीर, मन और स्वास्थ्य-रक्षा के विषय में उचित जानकारी प्राप्त करने के लिए, अच्छे साहित्य का अध्ययन-मनन करना और विवेक व धैर्य का पालन करने के लिए, ऐसे साहित्य में दिये गये निर्देशों का सख्ती से और पूरी तरह से पालन करना अनिवार्य होता है। आपने अपने पिछली चर्चाओं में इन मुद्दों पर काफी प्रकाश डाला है अब आज की चर्चा में सबसे पहले यह बताइए कि मनुष्य ऐसे कौन से उपाय करे जिससे वह मानसिक रूप से विकार ग्रस्त होने की स्थिति से बच सके।

डॉ. (श्रीमती) घुई - आपने सारे मामले को संक्षिप्त करके बहुत अच्छा मुद्दा पेश किया है। पाठकों के जो पत्र इन चर्चाओं के विषय में मिलते रहे हैं उन्हें पढ़ कर मैं इस नतीजे पर पहुंची हूँ कि आमतौर से पाठकों को मानसिक और शारीरिक स्थितियों को स्वस्थ रखने के विषय में और यदि कोई विकार हो जाए तो उसकी उत्पत्ति के निदान और उचित उपचार के विषय में प्रामाणिक, युक्तियुक्त और हितकारी परिणाम देने वाली पर्याप्त जानकारी नहीं है इसीलिए वे एक बात पढ़ते हैं तो दो बातें शंका के रूप में उनके दिमाग में पैदा हो जाती हैं। आपकी और हमारी मजबूरी यह है कि स्थान और समय की कमी के कारण हम एक ही बैठक में सारे मुद्दों पर विवरण प्रस्तुत नहीं कर सकते। यही वजह है कि हम धारावाहिक रूप से चर्चा कर रहे हैं और इसे क्रिस्तों में प्रकाशित कर रहे हैं। शायद दो वर्षों से हम इस विषय पर लगातार चर्चा कर रहे हैं और थोड़ा थोड़ा करके बहुत सारी उपयोगी बातें लेखों के रूप में प्रकाशित करके पाठकों को बता चुके हैं। जिन पाठकों ने नियमित रूप से इन लेखमालाओं को पढ़ा होगा, समझा होगा, इन पर गहराई से विचार किया होगा, उनकी काफी कुछ शंकाओं का समाधान हो गया होगा इसमें शक की कोई गुंजाइश नहीं है लेकिन जो नये पाठक हैं उनके लिए सारी बातों का समझ पाना बहुत कठिन होगा। प्रायः शंकाएं भेजने वाले अधिकांश पाठक नये ही हैं अब यदि इनकी शंकाओं का जवाब दिया जाए तो पिछली ऐसी कई बातों की पुनरावृत्ति हो जाएगी जिन पर गत लेखों में काफी चर्चा की जा चुकी है। अब आप ही बताइए क्या जवाब दिया जाए। क्या फिर से उन्हीं सब बातों की चर्चा की जाए ?

निरोगधाम - उन सब बातों की फिर से

चर्चा करना तो मुनासिब नहीं होगा क्योंकि पत्रिका में पुनरावृत्ति याने रिपीटेशन उन्हीं बातों का किया जा सकता है और किया जाता भी है जो कि आम लोगों के लिए रोजमर्रा की दिनचर्या में उपयोगी सिद्ध होती हों और जिनका जिक्र बार-बार किया जाना जरूरी हो। हमारे विचार से तो आप सभी पत्रों को ध्यान में रखते हुए आज ऐसे कुछ मुद्दों पर चर्चा कीजिए जो पाठकों को मानसिक, आत्मिक और शारीरिक रूप से स्वस्थ और निरोग बने रहने में सहायक हो सकें।

डॉ. (श्रीमती) घुई - मैं भी ऐसा ही कुछ विचार कर रही थी। आज हम आत्मिक और मानसिक रूप से स्वस्थ बने रहने के विषय पर ही चर्चा करते हैं क्योंकि मानसिक रूप से स्वस्थ और निरोग बने रहने के लिए इन बातों को जानना जरूरी होता है। **मानसिक रोगों का कारण शारीरिक कम और मानसिक ज्यादा होता है और मानसिक कारणों का प्रभाव शरीर पर भी पड़ता रहता है।** जैसे बिजली के यन्त्र होते हैं कोई उपकरण होता है जिसमें वायर्स के कई कनेक्शन होते हैं वैसे ही हमारे पूरे शरीर में स्नायुओं का जाल फैला हुआ होता है। ये स्नायु जगह-जगह जुड़े होते हैं। जैसे बिजली के यन्त्र में बिजली की करंट दौड़ती रहती है वैसे ही हमारे शरीर के स्नायुओं में जीवनी-शक्ति की चेतना दौड़ती रहती है। जैसे बिजली के यन्त्र में किसी खराबी याने फाल्ट के कारण बिजली का प्रवाह रुक जाए तो यन्त्र खराब हो जाता है उसी प्रकार हमारे शरीर में दौड़ने वाली चेतना के प्रवाह में कोई रुकावट आ जाए तो शरीर व्याधि ग्रस्त हो जाता है। मानसिक स्थिति का, स्नायुओं और चेतना के प्रवाह पर, अच्छा अथवा बुरा, जैसा भी हो वैसा प्रभाव पड़ता रहता है। **यदि यह प्रभाव दूषित होता है तो मानसिक रोग उत्पन्न करने वाला हो जाता है।**

सबसे पहले हम शरीर के स्नायविक संस्थान के विषय में चर्चा करते हैं। हमारे मन-मस्तिष्क को बाहरी दुनिया से जोड़ने का काम हमारी ज्ञानेन्द्रियां आंख, कान नाक आदि करती हैं और सभी ज्ञानेन्द्रियां स्नायविक संस्थान के माध्यम से मस्तिष्क से जुड़ी होती हैं। सभी कर्मेन्द्रियां याने हाथ, पैर, वाणी आदि भी स्नायुओं के जरिये मस्तिष्क से जुड़ी होती हैं। शरीर के अन्दर के जो अंग हैं वे इन्वोलन्टरी (Involuntary) याने निस्पृह रूप से काम करने वाले नर्वस सिस्टम से जुड़े होते हैं और हमारे अवचेतन मन से संचालित होते हैं। **हमारे मन या मन की इच्छाओं से इनका सम्बन्ध नहीं होता याने हमें पता भी नहीं रहता और ये अंग आटोमेटिकली खुद-बखुद अपना काम करते रहते हैं।** जब तक ये सब सामान्य स्थिति में काम करते रहते हैं तब तक हमको याने हमारे मन को इनका ख्याल तक नहीं आता। हमको तो तब पता चलता है जब इस

निराकार ईश्वर

अपाणिपादो जवनो ग्रहीता पश्यत्यचक्षुः स शृणोत्यकर्णः ।

स वेत्ति वैद्यं न च तस्यास्ति वेत्ता तमाहुरग्रयं पुरुषं महान्तम् ।।

वह ईश्वर बिना हाथों के ग्रहण कर लेता है, बिना पांवों के सर्वत्र गति कर लेता है, बिना आंखों के देखता है और बिना कानों के सुनता है। जानने योग्य जो कुछ भी है उसे वह ईश्वर जानता है परन्तु उसे कोई नहीं जानता। उसी ईश्वर को आदिम महान पुरुष याने परमात्मा कहते हैं।

सामान्य स्थिति में परिवर्तन होता है, कोई बिगाड़ होता है कोई बाधा पड़ती है। **इसी स्थिति को बीमार होना कहते हैं। मानसिक रोग होने में यह एक प्रमुख कारण होता है।** इसे ठीक से समझने के लिए हमें शरीर के विषय में कुछ खास खास बातें ख्याल में लेनी होंगी।

हमारे शरीर में दो काम ऐसे हैं जो अपने आप होते रहते हैं हर पल होते रहते हैं, एक पल के लिए भी ये काम कभी रुकते नहीं बन्द नहीं होते। भले ही हम जाग रहे हों या सो रहे हों, हम होशोहवास में हों या बेहोश हों, **शर्त यह है कि जिन्दा हों तो ये दोनों काम बराबर होते ही रहेंगे क्योंकि इनका बन्द हो जाना ही मौत हो जाना होता है, शरीर का निष्प्राण हो जाना होता है।** ये दो काम हैं दिल का धड़कना और सांस का आना जाना।

ये दोनों काम यूँ ही व्यर्थ में नहीं होते रहते हैं बल्कि इनका बहुत महत्व है। ये दोनों काम शरीर के लिए अनिवार्य रूप से उपयोगी हैं, जरूरी हैं। हम मुख्य विषय पर चर्चा करने से पहले अपने पाठकों को इन दोनों कामों के बारे में कुछ गहरी और जानने योग्य बातें बता देना जरूरी समझते हैं।

दिल इसलिए धड़कता है कि वह शरीर में रक्त-संचार कर सके याने नसों में खून दौड़ता रहे। यह तो सभी जानते हैं कि सारे शरीर में रक्तवाहिनी नस-नाडियाँ फैली हुई होती हैं जिनमें लगातार खून दौड़ता ही रहता है। हृदय फैल कर रक्त को लेता है और सिकुड़ कर पम्प कर देता है। **इसी को दिल का धड़कना कहते हैं।** शरीर का दौरा करके लौटें हुए खून को हृदय अपने दाहिने परिकोष्ठ (Atrium) में लेता है और फुफुसों में शुद्धिकरण के लिए भेज देता है जहां रक्त कार्बन डाई ऑक्साइड

एवं पानी की वाष्प छोड़ता है और आक्सीजन ले हृदय के बाएं परिकोष्ठ में वापिस लौट आता और बायें निलय (Ventricle) में होता हुआ महाधमनी (Aorta) द्वारा शरीर में भ्रमण के लिए चला जाता है। **इस क्रिया से शरीर भ्रमण करके लौटा हुआ दूषित रक्त फुफुसों जाकर शुद्ध होता है और आक्सीजनयुक्त हो वापिस शरीर में लौट जाता है।** ऐसा क्यों होता है इसे ज़रा समझ लेना चाहिए।

शरीर में भ्रमण करता हुआ रक्त अंतर्वहों को लेता रहता है और शरीर के सेल्स (Cells) को आक्सीजन सप्लाई करता रहता है। **जिन्दा शरीर के सेल्स जीवित बने रहते हैं। यह पूरा शरीर सेल्स से भरा हुआ होता है और प्रत्येक सेल अत्यन्त सूक्ष्म जीवित तत्व है।** रक्त इनके आक्सीजन पानी आदि का आवश्यक सन्तुलन बनाये रखता है। **यदि सेल्स को पर्याप्त सप्लाई नहीं मिलेगी तो वह मृत हो जाएगा और ज़रूरत से ज्यादा मृत्यु में प्राप्त हो गई तो द्यूमर बन जाएगा।** जैसे मशीन में इलेक्ट्रिक वायरिंग फैली हुई होती है जिन्हीं बिजली दौड़ती रहती है उसी प्रकार शरीर में भी नस नाडियाँ फैली हुई होती हैं जिनमें रक्त दौड़ता रहता है और ऊर्जा पहुंचाता रहता है जीवनीशक्ति पहुंचाता रहता है ताकि शरीर का प्रत्येक अंग जीवित बना रहे। **आश्चर्य की बात यह है प्रत्येक सेल की अपनी-अपनी विद्युत व्यवस्था है।** अभी ऐसे यन्त्र बने नहीं हैं जो इनकी कार्यविधि जैसे कार्य कर सकें। हर सेल की अपनी आवृत्ति होती है अपनी विद्युत होती है जिनका ज्ञान आधुनिक मशीनों से चलता है। जैसे ई.जी.सी. ले लीजिए। इस मशीन से हृदय की गति ध्वनि का पता चल जाता है कि हृदय की

ईश्वर विश्वास

दांत न थे तब दूध दियो, अब दांत दिये तो का अन्न न दें।
जीव बसे जल थल में, सबकी सुधि लेय सो तेरी भी लें।
काहे को सोच करे मन मूरख, सोच करे कछु हाथ न ऐं।
जान को देत अजान-को देत, जहान को देत सो तोकू न दें।।

न हिन्दू! न मुसलमान!!

न सन्ध्यां सन्ध्यन्ते नियमित नमाजं न कुरुते।

न वा मौजीबन्धं कलयति न वा सुन्नत विधिम्।।

न रोजां जानीते व्रतमपि हरेर्नैव कुरुते।

न काशी मक्का वा शिवशिव न हिन्दुर्नयवनः।।

जो न सन्ध्या करते हैं और न नमाज ही पढ़ते हैं, न यज्ञोपवीत पहनते हैं और न ही सुन्नत कराते हैं, न रोजा रखते हैं और न हरि का व्रत रखते हैं, न तीर्थ यात्रा करते हैं और न हज का सफर करते हैं, शिव! शिव!! ऐसे लोग न हिन्दू हैं और न मुसलमान।

ते हैं। इससे हृदय रोग की विभिन्न स्थितियों ज्ञान हो जाता है। एक नई मशीन और आ गई तो हार्ट अटेक होने से पहले ही इस बात की र दे देती है कि हृदय का 'मेनेटिक फ्लो' बह रहा है और दिल का दौरा पड़ सकता इससे यह पता चलता है कि शरीर में विद्युत के अलावा मेनेटिज्म याने चुम्बक शक्ति भी

है। यह तो विज्ञान का ही सिद्धान्त है कि जहां विद्युत होगी वहां चुम्बक शक्ति भी होगी वरना बिजली काम ही नहीं कर सकती। यह पूरा ब्रह्माण्ड जो है वह मेनेटिक सिस्टम के बल पर ही सन्तुलित बना हुआ है। 'यत्पिण्डे तद्ब्रह्माण्डे' के अनुसार ब्रह्माण्ड और हमारे पिण्ड याने शरीर की रचना एक जैसे तत्वों वाली है। शरीर का प्रत्येक सेल विद्युत

डाक दरों में भारी वृद्धि

पाठकों को विदित ही होगा कि डाक विभाग ने १२-६-१० से बड़ी हुई डाक दरें प्रभावशील कर दी हैं जिस कारण डाक खर्च में भारी वृद्धि हो गई है। सबसे ज्यादा वृद्धि 'सर्टिफिकेट ऑफ पोस्टिंग' के शुल्क में की गई है। अभी तक ३ आर्टिकल का सर्टिफिकेट प्राप्त करने में सिर्फ २० पैसे लगते थे लेकिन अब दो रु. लगने लगे हैं। निरोगधाम के अंक की यदि छः हजार प्रति साधारण डाक से Under Certificate of Posting भेजी जाएं तो जहां अभी तक ४०० रु. शुल्क लगता था वहां अब ४००० रु. शुल्क लगेगा। यह वृद्धि दस गुनी है और यह भार उठाना हमारे वश की बात नहीं इसलिए हमने १२-६-१० से साधारण डाक से भेजी गई प्रतियों को Under Certificate of Posting भेजना बन्द कर दिया है सो कृपया नोट करें।

हमारे डिस्ट्रिक्ट रजिस्टर में साधारण डाक से बुक पोस्ट द्वारा भेजे गये अंक नोट तो यथावत किये जायेंगे पर अब इनके डिस्ट्रिक्ट का Certificate of Posting डाक घर से प्राप्त नहीं किया जाएगा जैसा कि अभी तक किया जाता था। साधारण डाक से भेजे गये अंक डाक में चुरा लिये जाने या किसी अन्य व्यक्ति को हिलीयर किये जाने की वजह से कभी कभी ग्राहक को प्राप्त नहीं होते और ग्राहक समझते हैं कि हमने अंक भेजा ही नहीं है लिहाजा वे शिकायत करते हुए ऐसा नहीं लिखते कि उन्हें अंक मिला नहीं। बल्कि यह लिखते हैं कि हमने ही अंक नहीं भेजा है। गुरुन भेजें जबकि हम अंक यथा समय भेज चुके होते हैं। इस बात को प्रमाणित करने के लिए हम अभी तक सर्टिफिकेट ऑफ पोस्टिंग की फोटो कापी भेज दिया करते थे पर अब सिर्फ हमारे डिस्ट्रिक्ट रजिस्टर के उस पेज की ही फोटो कापी भेजी जाया करेगी जिस पेज पर ग्राहक का नाम, शहर का नाम और ग्राहक संख्या लिखी हुई होगी। जिन ग्राहकों को हम पर और हमारी डिस्ट्रिक्ट व्यवस्था पर विश्वास न हो वे दुपय्या या तो हमसे अंक न मंगाएं, बाज़ार के बुक स्टाल से ही खरीद लें या फिर दो रु. की बी.पी. द्वारा रजिस्टर्ड डाक से ही भेजने के लिए सूचित कर रजिस्टर्ड डाक से ही मंगाएं। यदि आप अंक बाज़ार से खरीद लिया करेंगे तो अंक आपके बिना अतिरिक्त खर्च के मूल कीमत में ही मिल जाएगा जबकि रजिस्टर्ड बी.पी. से मंगाने पर ३ रु. डाक खर्च लग जाएगा। यदि आपके नगर के बुक स्टाल पर निरोगधाम उपलब्ध न हो तो आप किसी अच्छे बुक स्टाल वाले से कहें कि वह हमसे कम से कम दस प्रति मंगा ले ताकि आप वहीं से खरीद सकें।

एक बार अंक भेजने के बाद, यदि अंक ग्राहक को न मिले तो हम पुनः दूसरी प्रति निःशुल्क नहीं भेज सकते। पहले भेज दिया करते थे पर कई ग्राहकों ने हमारी इस उदात्ता का दुर्व्ययोग किया तो हमें यह सुविधा बन्द करनी पड़ी। हम जानि उठा कर इस सुविधा को जारी नहीं रख सकते। पाठकों से विनम्र अनुरोध है कि परिस्थिति को सहानुभूति के साथ समझें और हमें अपना खेद सहयोग प्रदान कर हमारे डाक बक्युत करें ताकि ये डाक बराबर आप तक निरोगधाम पत्रिका पहुंचाते रहने में समर्थ बने रहें।

- प्रबन्ध सम्पादक

चुम्बक से युक्त है। इन दोनों शक्तियों के अभाव में सेल मृत याने प्राणहीन हो जाएगा। रक्त में भी ये दोनों शक्तियां मौजूद होती हैं और रक्त से ही सेल्स को मिलती रहती हैं।

अब शरीर में जो रक्त संचार होता रहता है, वह अपने आप होता रहता है, आटोमेटिकली होता रहता है। नसों में दौड़ता हुआ रक्त शरीर के कोने-कोने में पहुंचता है और शरीर को शक्ति प्रदान करता है। एक-एक सेल और टीशू को आवसीजन देकर जीवनशक्ति देता है। यह तो हुई भौतिक स्थिति की बात, एक स्थिति मानसिक भी होती है वैचारिक भी होती है और इस स्थिति का शरीर और स्वास्थ्य पर बहुत गहरा और व्यापक प्रभाव पड़ता है। हम जैसे विचार करते हैं अच्छे या बुरे, वैसा ही प्रभाव हमारे शरीर पर भी पड़ता है। इसके लिए हमें अपनी दिनचर्या ठीक रखनी होगी और हमारा आचार-विचार शुद्ध रखना होगा वरना हम स्वस्थ नहीं रह सकेंगे। पहले मन से बीमार होंगे और फिर शरीर से बीमार हो जाएंगे। ऐसा करना बहुत मुश्किल होता है यही वजह है कि आज स्वस्थ लोग कम और अस्वस्थ लोग ज्यादा पाये जाते हैं। कुछ तो आदतन गलत आहार-विहार और आचार-विचार करने वाले होते हैं और कुछ मजबूरन ऐसा करते हैं बहरहाल दोनों स्थितियों का परिणाम एक ही होता है और वह है बीमार होना। मैं दिनचर्या से सम्बन्धित कुछ खास-खास उपयोगी बातें पाठकों को बताती हूँ। इनका पालन करने वाला मानसिक रोगों के जाल में कदापि नहीं फँस सकता।

आप सुबह जल्दी ही उठ जाया करें। सूर्योदय से पहले उठ सकें तो क्या कहने। जैसे ही नींद खुले वैसे ही ईश्वर का नाम लें। यह नाम आपकी श्रद्धा और मान्यता के अनुसार कोई भी हो सकता है, किसी भी भाषा का हो सकता है, प्रभु, अल्लाह, गॉड, वाहे गुरु, राम, कृष्ण, शिव, ये सभी उस परमश्रेष्ठ शक्ति परम पिता परमात्मा के ही नाम हैं। ओ३म् का उच्चारण किसी भाषा का शब्द नहीं है। एक ओंकार सत नाम के अनुसार ईश्वर को सम्बोधित करने के लिए ॐ का उच्चारण सर्वश्रेष्ठ है।

तो उठते ही ईश्वर को याद करें। इसके लिए यह जरूरी नहीं कि आप पहले नित्यकर्म से निवृत्त हों, स्नान करें, अगरबत्ती लगाएं पूजा पाठ करें। ऐसा भी करें तो हर्ज नहीं पर उठते ही बिस्तर में ५-१० मिनट बैठ कर ईश्वर को स्मरण करें, ध्यान लगाएं और प्रसन्नता व उत्साह के साथ बैठ कर लम्बे गहरे श्वास प्रश्वास लें। आप यह देखें कि आपकी नाक का कौन सा खर चल रहा है और कौन सा बन्द है या धीमा चल रहा है। इसके लिए नाक के सामने हथेली लगा कर जोर से सांस छोड़ें। यदि दायां खर तेज़ चल रहा हो तो समझें कि शरीर में पित्त (अग्नि) और उष्णता का प्रभाव बढ़ा हुआ

है। यदि बायां स्वर चल रहा हो तो समझे कफ (शीतलता) का प्रभाव बढ़ा हुआ है। बस, जैसा प्रभाव मालूम पड़े उसके विपरीत गुण वाला आहार-विहार दिन भर करें तो बड़े हुए प्रभाव का शमन हो जाएगा और आप स्वस्थ बने रहेंगे। दायां स्वर 'सूर्य स्वर' होता है जो 'एसिडिटी' याने अम्लता का सूचक होता है और बायां स्वर 'चन्द्र स्वर' होता है जो 'अल्केलिनिटी' याने क्षारीयता का सूचक होता है। इन दोनों स्वरों का सम्बन्ध इड़ा व पिगला नाड़ियों से होता है जो रीढ़ की हड्डी के साथ चलने वाली सुषुम्ना नाड़ी के दाएं बाएं स्थित होती हैं। अगर दोनों स्वर एक जैसे चल रहे हों तब तो बहुत ही अच्छी बात है वरना दायें स्वर की अपेक्षा बायां स्वर चलता अपेक्षाकृत अच्छा होता है।

थोड़ी देर तक नाड़ीशोधन प्राणायाम करें। इसका ढंग यह है कि दिमाग में कोई भी विचार न करते हुए नेत्र बन्द कर अपना ध्यान आज्ञा-चक्र पर केन्द्रित करें। दोनों भौहों के बीच के स्थान को, जहां पर स्त्रियां बिन्दी लगाती हैं, आज्ञाचक्र का स्थान कहा जाता है। सुखासन में पाल्थी लगा कर बैठ जाएं और ५-६ बार धीमी, लम्बी और गहरी सांस ले कर दायें हाथ के अंगूठे को नासिका के दायें नथुने पर और तर्जनी अंगुली बाईं तरफ के नथुने पर रखें। अंगूठे से दायें नथुने को दबा कर बाएं नथुने से सांस खींचें और थोड़ी देर तक अन्दर रोके रखें। फिर बाईं नासिका को बन्द कर दाहिनी तरफ से अंगूठा हटा कर सांस बाहर छोड़ें। थोड़ी देर तक सांस बाहर ही रोके रखें फिर दाईं ओर की नासिका से सांस अन्दर खींचें और थोड़ी देर अन्दर रोक कर बाईं नासिका से सांस बाहर निकाल दें। यह एक प्राणायाम हुआ। ऐसा ५-१० बार करें। यह ख्याल रखें कि सांस अन्दर लेने, बाहर छोड़ने, बाहर रोकने और अन्दर रोकने का समय और गति बराबर, लयबद्ध और सन्तुलित हो। इस वक्त कोई भी विचार न करें और पूरा ध्यान सांस के आने जाने व रोकने पर ही केन्द्रित रखें।

यदि दायां स्वर चल रहा हो याने पित्त बढ़ा हुआ तो १-२ गिलास ठण्डा पानी पी कर बैठ जाएं फिर यह अभ्यास करें। इसके बाद प्रभु का स्मरण करते हुए उठ जाएं और नित्य कर्म में प्रवृत्त हो जाएं। इस अभ्यास को प्रतिदिन करने से मन शान्त और नियन्त्रित होता है, शरीर स्वस्थ और चुस्त रहता है। गुरु नानकदेवजी महाराज ने कहा है- हाथ पांव से काम कर, चित्त निरंजन लाय याने दिन भर काम-काज करते हुए भी चित्त प्रभु की याद में, ईश्वर के स्मरण में लगाये रखना चाहिए। आगे कहा है- मन जीते जग जीत- याने मन को जीतना बड़ा मुश्किल होता है। जिसने मन को जीत लिया उसने जग जीत लिया। इस प्रकार प्रातः प्रतिदिन अभ्यास करने से मन वश में हो जाता है। जब मन वश में हो जाता है तो शरीर का स्वास्थ्य

स्वास्थ्य रक्षा

छोटी छोटी बड़ी बातें

□ यद्यपि छाछ (मठा) उत्तम पेय पदार्थ है, बलवर्द्धक और थकान नष्ट करने वाला है, ग्रहणी दोष, अतिसार, अपच एवं बवासीर के रोगी के लिए उत्तम हितकारी पथ्य है तथापि अन्य रोगावस्थाओं में यह हानि भी करता है। मूर्च्छा, भ्रम, तृषा रोग, रक्त पित्त, जलन के रोगी को इसका सेवन नहीं करना चाहिए। ग्रीष्म और शरद ऋतु में छाछ का सेवन नहीं करना चाहिए।

□ वर्षाकाल वायु प्रकोप का समय होता है, दिन के अन्तिम प्रहर एवं रात के अन्तिम प्रहर में वायु कोप का समय होता है, जीवन के अन्तिम प्रहर अर्थात् वृद्धावस्था में वायु का जोर रहता है और भोजन पच जाने के बाद वायु का समय होता है। जो इन कालों में वात कुपित करने वाला आहार-विहार न करके वातशामक आहार विहार करते हैं, वे सुखी व स्वस्थ रहते हैं।

□ रूखे, हलके, बासे और शीतल प्रकृति के पदार्थों का सेवन करना, ज्यादा परिश्रम करना या दौड़ना, ज्यादा वमन होना, जुलाब लेना, मल-मूत्र, छींक-जंभाई आदि वेगों को रोकना, कामोत्तेजित होना, अति स्त्री-सम्भोग करना, उपवास करना, चोट लगना और रक्त स्राव होना, भय, घबराहट व चिन्ता की अधिकता, रात में जागना और आकाश में बादलों का होना- ये सब वायु कुपित करने वाले कारण हैं।

□ शरद काल पित्त प्रकोप का समय होता है। दिन के मध्य काल में, मध्य रात्रि में, तेज़ गरमी के वातावरण में, भोजन पचते समय और युवावस्था में पित्त का जोर रहता है। जो इन अवस्थाओं में पित्त कुपित करने वाला आहार-विहार न करके पित्तशामक आहार-विहार करते हैं वे सुखी व स्वस्थ रहते हैं।

□ क्रोध, शोक, भय, ईर्ष्या, अति परिश्रम, जले पदार्थ, तले पदार्थ, दौड़ना, चरपरे खट्टे व नमकीन पदार्थ, दाह करने वाले व तेज़ मिर्च मसालेदार पदार्थ, अण्डा-मांस और शराब, तैल, सरसों, खट्टा दही व मठा, खट्टे फल, गरम वातावरण और शरीर से पसीने छूटते में सम्भोग करना, तेज़ धूप और खटाई - ये सब पित्त कुपित करने वाले कारण हैं।

□ गर्भ धारण होने पर स्त्री को प्रसव होने तक अति परिश्रम, बोझा उठाना, झटके से चढ़ना उतरना, कूदना, दौड़ना, वमनकारी या जुलाब वाली दवा लेना, दिन में सोना, रात में जागना, पति सहवास, भय शोक चिन्ता व क्रोध करना, कष्टप्रद आसन में बैठना, घुड़सवारी करना, मल मूत्र डकार आदि वेगों को रोकना, डरना, जोर से खांसना, तैल मालिश करना और रोना- इतने काम नहीं करना चाहिए।

□ भोजन करते समय आग से तापना या बातें करना, बहुत देर तक उकड़ बैठना, दौड़ने तैरने व व्यायाम में अति करना, सिर नीचे करके सोना, बहुत समय तक भूखे रहना, वर्षाकाल में अधिक जल पीना और जुलाब लेना, थके हुए होने पर भी श्रम करना, पहला भोजन पचे बिना भोजन करना, २४ घण्टे में दौबारा मैथुन करना, तेज़ हवा और धूप के सामने देर तक रहना - ये सब स्वास्थ्यनाशक कार्य हैं।

संस्थान भी सन्तुलित और नियन्त्रित हो जाता है जो मानसिक रूप से स्वस्थ बने रहने के लिए बहुत ज़रूरी होता है।

यदि हम मन को वश में नहीं रखेंगे तो यह चंचल बना रहेगा और नाना प्रकार का कचरा इकट्ठा कर अपने में गन्दे विचारों की गन्दगी इकट्ठी करता रहेगा। मन गन्दा होगा तो विचार गन्दे होंगे या यह कह लीजिए कि विचार गन्दे होंगे तो मन गन्दा हो जाएगा। मन गन्दा होगा तो तन गन्दा होने लगेगा क्योंकि जैसे विचार होते हैं वैसा ही आचरण होता है। गन्दे आचार विचार से यह सोने जैसा बहुमूल्य शरीर भी गन्दा और बीमार हो जाता है। वासनाओं के आकर्षक मोह में फंसा हुआ होने से मनुष्य शरीर की ठीक से कद्र नहीं करता।

यह शरीर बहुत मूल्यवान है बल्कि अमूल्य है। गुरु नानकदेवजी महाराज ने कहा है कि - ने सोने जैसा शरीर और हीरे मोती जैसी आंखें हैं। इस मूल्यवान सोने जैसे शरीर में हम क्रोध लोभ मोह आदि का कचरा भरते रहते गुरु नानकदेवजी महाराज की कही हुई एक कथा है कि एक योगी के कहने पर एक राजा सब कुछ दान कर दिया और सन्यास ले लि जब वह दान कर चुका तो अन्त में झाड़ू ल वाला एक दम्पति आया। उस वक्त राजा के सिर्फ सोने का एक तसला बचा था जिसमें मोती जुड़े हुए थे। राजा ने उस दम्पति को सोने का तसला दान में दे दिया।

(शेषांश पृष्ठ ६६)

परीक्षित नुस्खे

इन्हें भी आजमाइए

इस स्तम्भ के अन्तर्गत अनुभूत और गुणकारी घरेलू नुस्खे प्रकाशित किये जाते हैं ताकि निरोगधाम के पाठकगण छोटी-मोटी व्याधियों की चिकित्सा घर पर ही कर सकें और अनावश्यक रूप से बाहर इलाज कराने में होने वाले खर्च तथा दौड़-धूप करने की रेशानी से बच सकें। यदि आप भी ऐसे गुणकारी और निरापद रूप से लाभ करने वाले परेलू नुस्खे जानते हों जिन्हें आपने अपने अनुभव में गुणकारी पाया हो तो इस स्तम्भ में प्रकाशित करने के लिए साफ़ लिखावट में पूरा विवरण लिख कर भेज दें। प्रकाशित नुस्खे के प्रेषक को सुप्रसिद्ध एवं लोकप्रिय पुस्तक 'स्वास्थ्य रक्षक' उपहार स्वरूप रजिस्टर्ड ग्राहक से भेजी जाएगी।

वात प्रकोप (गैस ट्रबल)

वर्षा ऋतु में प्राकृतिक रूप से वात का जोर है अतः- 'तस्मात् साधारणतः सर्वोर्वर्षासु शस्यते' (चरक) - के अनुसार वर्षाकाल में से साधारणतः खानपान और रहन-सहन ग्रीक रखते हुए स्वास्थ्यरक्षक नियमों का पालन करना चाहिए। 'वर्षास्वाग्निबलेक्षीणे न्ति पवनादयः' (चरक) के अनुसार वर्षाकाल ठरागि दुर्बल हो जाने से वातादि दोष कुपित

हो जाते हैं इसलिए इन दिनों सादा, हलका एवं सुपाच्य भोजन ही लेना चाहिए और शम्य का भोजन देर रात में नहीं करना चाहिए।

भोजन शुरू करने से पहले एक गांठ अदरक को बारीक कतर कर इस पर सैन्धानमक बुरक कर खा लें। भोजन की थाली में १ चम्मच हिम्याष्टक चूर्ण रख कर थोड़ा सा शुद्ध घी मिला लें। शुरू के ५-७ कौर में थोड़ा-थोड़ा करके इसे खा जाएं फिर शेष भोजन करें। यह उपाय करने से पाचन

होता है और वायु कुपित नहीं होता।
पेट फूल रहा हो, अपान वायु विसर्जित न हो रही हो और वायु प्रकोप (गैस ट्रबल) हो रहा हो तो शिवाक्षार पाचन चूर्ण १ चम्मच, एक कप कुनकुने गरम पानी के साथ फांक लें। यदि यह चूर्ण घर में न हो तो १ चम्मच पिसी अजवायन और पाव चम्मच पिसा काला नमक मिला कर १ कप पानी के साथ फांक लें व पेट का सेक कर दें। आराम हो जाएगा।

चेहरे के दाग

चेहरे पर कील मुंहासों या झाइयों के दाग पड़ जाएं तो आलू उबाल कर ठण्डा करके छिलका सहित पीस लें। इसमें ककड़ी का रस मिला कर थोड़ा नीबू निचोड़ लें। सबका लेप बना कर चेहरे पर लगाएं। घण्टे भर बाद धो डालें। लगातार कुछ दिन यह प्रयोग करें। दाग मिट जाएंगे और चेहरा खिल उठेगा।

दूसरा उपाय - पलाश (खांकरा - जिसके पत्तों से पतल देने बनाये जाते हैं) के फूल, लालचन्दन, लाख, मजीठ, मुलहठी, कुसुम, पदमाख, बड़ की जटा, कमलकेशर, मेंहदी, नील कमल, खस, पाकड़की मूल, हल्दी, दारुहल्दी और अनन्त मूल- ये १६ द्रव्य ४०.४० ग्राम- सबको मोटा-मोटा (जौ कुट) कूट कर ढाई लिटर पानी में डाल कर उबालें। जब जल चौथाई भाग याने लगभग ७०० मि.लि. शेष बचे तब इसे उतार कर छान लें। अब तिल का तैल १६० मि.लि. बकरी

(पृष्ठ ६५ का शेषांश)

कुछ दिन बाद वह राजा, जो सन्यासी हो चुका था, नगर की एक सड़क से गुजर रहा था। वह यह देख कर हैरान रह गया कि वह जमादार दम्पति उस सोने के तसले में कचरा भर रहे हैं। उसने पूछा- सोने के तसले में कचरा भर रहे हो? वह जमादार बोला- हमारा तसला टूट चुका है इसलिए हम इस तसले को ही काम में ले रहे हैं।

यही हाल मनुष्य का है उसे राजा रूपी ईश्वर ने सोने जैसी यह बहुमूल्य देह दी और वह इसमें दुनिया भर का कचरा इकट्ठा कर रहा है फिर भला मानसिक रोगों का शिकार क्यों न होगा। मानसिक रोगों से बचने का एक मात्र उपाय है मन का शुद्ध रहना, अच्छे विचारों वाला होना जैसा कि वेदों में कहा गया है -**तन्मे मनः शिवसंकल्पमस्तु**- याने मेरा मन कल्याणकारी विचारों वाला हो तभी हम मन और तन से स्वस्थ रह सकेंगे अन्यथा हम कितने ही इलाज कराएं या राम शलत करने के लिए अन्य उपाय करें उसका कोई लाभ होने वाला नहीं है। (क्रमशः)

□ डॉ. घुईज नर्सिंग होम
कारबला रोड, भोपाल

आयुर्वेदिक दवाइयों का विशाल केन्द्र

समस्त श्रेष्ठ आयुर्वेदिक कम्पनियों की दवाइयां एवं आयुर्वेदिक पुस्तकें मिलने का एकमात्र स्थान:

व्यास आयुर्वेदिक स्टोर्स

156, इमली बाजार, (राजबाड़ा) इन्दौर- 31548

कृष्ण गोपाल आयुर्वेद भवन धर्माथ ट्रस्ट, कालेड़ा अजमेर के लिए म.प्र. के वितरक.

विशेष: अनुभवी वैद्य द्वारा निःशुल्क चिकित्सा परामर्श के लिए

समय- सुबह 10 से 12 व शाम 5 से 8 बजे तक.

व्यास आयुर्वेदिक एजेंसी

पक्वासा रुग्णालय, समन्वय के सामने, किला रोड महाल नागपुर (महाराष्ट्र)

विशेष: 1. सभी प्रकार की आयुर्वेदिक दवाइयां उपलब्ध 2. V.P.P. द्वारा दवाइयां भिजवाने की सुविधा 3. कृष्ण गोपाल कालेड़ा की दवाइयां टेक्स रहित.

'निरोगधाम' में प्रकाशित सभी आयुर्वेदिक दवाइयां उपलब्ध.

का दूध ३२० मि.लि. और मजीठ, मुलहठी, लाख
पतंग व केशर - १०-१० ग्राम पीस कर लुग्दी
बना कर- ये सब छने हुए पानी में मिला कर मन्दी
आंच पर पकाएं। जब सिर्फ तैल मात्र बचे तब
उतार कर ठण्डा करके शीशी में भर लें।

इस तैल को प्रतिदिन सोते समय चेहरे पर
लगाने से सब दाग धब्बे व झाड़ियों के निशान साफ
हो जाते हैं। यही नुस्खा 'किशुकादि तैल' के नाम
से श्री कृष्ण गोपाल आयुर्वेद भवन, पो. - कालेड़ा
(जिला - अजमेर) वाले और 'कुंकुमादि तैल नं.
१' के नाम श्री उंझा फार्मसी, उंझा वाले बनाते
हैं। हमने इस नुस्खे को 'रस तन्त्रसार एवं सिद्ध
प्रयोग संग्रह' नामक ग्रन्थ से साधार उद्धृत किया
है। यह नुस्खा कई बार आजमा चुके हैं और यह
तात्कालिक ही सिद्ध हुआ है।

सिर में फुंसियां

'दारुणक' नामक व्याधि हो जाने से सिर में
छोटी-छोटी फुंसियां होती रहती हैं, खुजली चलती
रहती है जिससे ऐसे व्यक्ति का एक हाथ सिर में
बना रहता है याने वह सिर खुजाता रहता है। उसके
लिए एक सरल घरेलू इलाज प्रस्तुत है-

आम की गुठली की गिरी (अन्दर का गूदा)
और छोटी हरड़ को बराबर-बराबर बार पत्थर पर
घुस के साथ घिस कर लेप कटोरी में उतार लें।
इस लेप को फुंसियों पर दिन में २-३ बार पतला
तला लगाने से दारुणक रोग दूर हो जाता है।
फुंसियां निकलना और खुजली चलना बन्द हो जाता
है। इस व्याधि के कारण झड़ने वाले व कमजोर
बाल मजबूत और घने होने लगते हैं। इस लेप को
लगाने और नीम की पत्तियां पानी में डाल कर
उबालने के बाद इस पानी से सिर धोने से कुछ
दिनों में इस रोग से पिण्ड छूट जाता है।

बालों की समस्या

बालों के असमय झड़ने, पकने और उड़ने
की समस्या का समाधान प्राप्त करने के लिए हमें
युवक-युवतियों के अनेक पत्र मिलते रहते हैं। जैसा
कि हम गत अप्रैल ९० अंक के पेज ८९ पर कह
चुके हैं कि हम बराबर प्रयत्नशील हैं कि बालों की
समस्याओं का सन्तोषप्रद उत्तम समाधान याने कि
अचूक इलाज खोज निकालें सो हमारी कोशिश
बराबर चल रही है। जैसे ही हमें सफलता मिलेगी
वैसे ही हम तुरन्त पूरा नुस्खा निरोगधाम में प्रकाशित
कर देंगे। फिलहाल एक प्रयोग हमें मिला है जो
हमें गुणकारी लगता है पर अभी हम इसका परीक्षण
कर रहे हैं फिर भी यहां इसलिए प्रकाशित
कर रहे हैं कि निरोगधाम के जो पाठक-पाठिकाएं
केश-समस्याओं से ग्रस्त हों वे इस प्रयोग को
अपल में ले सकें। जो परिणाम हो सो हमें पत्र
प्रेष कर सूचित करने का कष्ट करें।

वर्षाकाल में स्वास्थ्य रक्षा

□ वैद्य धर्मचन्द्र जैन शास्त्री

B.I.M.S. आयुर्वेदाचार्य

अन्य ऋतुओं की अपेक्षा वर्षाकाल में जठराग्नि प्राकृतिक रूप से ही मन्द हो जाती है और वायु
का प्रकोप रहता है। वर्षाकाल में जल प्रायः दूषित ही उपलब्ध होता है जो शरीर में विकार पैदा करता है
इसलिए जल को उबाल कर ही सेवन करना चाहिए। भोजन ताज़ा, हलका, सुपाच्य और शुद्ध करना
चाहिए। अन्न, जल और जलवायु शुद्ध रहे तो ही स्वास्थ्य का रक्षण हो सकता है। इस वर्षाकाल में
जठराग्नि को समर्थ और सबल बनाये रखने वाले कुछ योग प्रस्तुत हैं। किसी भी एक योग का प्रयोग करें -

(१) छोटी हरड़ और सोंठ का महीन चूर्ण सम भाग मिला कर रख लें। यह मिश्रण ज़रा
से गुड़ या सेन्धा नमक मिला कर कुल वज़न ३ ग्राम (चाय वाला आधा चम्मच) मात्रा में सुबह
शाम कुनकुने गरम पानी के साथ लें।

(२) दूसरा उपाय यह है कि सेन्धा नमक, छोटी हरड़, पीपल और चित्रक (चीता) - चारों
को ५०-५० ग्राम चूर्ण करके मिला लें। इसे सुबह शाम आधा चम्मच मात्रा में कुनकुने गरम पानी
के साथ फांक लेना चाहिए। इससे जठराग्नि प्रदीप्त होती है।

(३) अजीर्ण हो तो छोटी हरड़, पीपल और काला नमक तीनों के चूर्ण को समभाग
(बराबर मात्रा में) लेकर मिला लें। इसे गरम पानी के साथ सुबह शाम आधा चम्मच मात्रा में
लेने से अजीर्ण नष्ट हो जाता है।

(४) अजीर्ण के कारण या वात प्रकोप के कारण पेट दर्द करे तो जौ का आटा तथा
जवाखार छछ में पीस कर पेट पर लेप करने से दर्द दूर हो जाता है।

(५) अतिसार याने पतले दस्त लग रहे हों तो धनिया, सोंठ, नागरमोथा, नेत्रबाला और
बेल का गूदा - सब को समभाग मिला कर २० ग्राम वज़न में लेकर २ गिलास पानी में डाल
कर काढ़ा करें। जब चौथाई भाग जल शेष बचे तब उतार कर ठण्डा कर लें और छान कर पी
जाएं। यह योग अग्निदीपक एवं मल को बांधने वाला है।

(६) बेल का गूदा और गुड़ समभाग मिला कर ३-३ ग्राम सुबह शाम पानी के साथ
लेने से सादा व खूनी दस्त बन्द हो जाते हैं।

□ प्रधान चिकित्सक

प्रिंस यशवन्तराव जैन औषधालय
बियाबानी, इन्दौर

आपने भृंगराज का नाम तो सुना ही होगा।
जी हां, वही जिसके नाम से हेयर आइल बाज़ार
में बिक रहे हैं। भृंगराज संस्कृत भाषा का नाम है।
हिन्दी में इसे भांगरा, भंगरा, भंगेरिया, घमिरा।
मराठी में माका। गुजराती में भांगरो। बंगाली में
भीमराज, केसरी। तेलगू में गलगरा। कन्नड़ में
गरुगमरु। तमिल में केकेशी। उर्दू में भांगरा।
फारसी में जमर्दर। इंगलिश में ट्रेलिंग इक्लिप्टा
(Trailing Eclipta) और लैटिन में इक्लिप्टा
एलबा (Eclipta Alba) कहते हैं। यह ६ इंच
से १८ इंच के लगभग ऊंचा पौधा होता है जो
वर्षाकाल में तो जगह जगह ऊग ही आता है पर
गीली ज़मीन और पानी के किनारे बारहों महिने बना
रहता है। इसे अधिकांश लोग जानते पहचानते हैं।

इस पौधे को ८-१० गमलों में या फुलवारी
की क्यारियों में लगा लेना चाहिए ताकि यह हमेशा
सुखे बना रह सके। किसी तैल-घानी से काले

तिलों को पिरवा कर तैल निकलवा लें ताकि बि
मिलावट का शुद्ध (तिलों का) तैल उपलब्ध
जाए। अब कुल लगभग २० ग्राम वज़न में इ
पौधे के पत्ते, ठण्डल, फूल और जड़ का टुक
तथा बीज निकल आए तो बीज याने पंचांग (पां
अंग) रोज़ाना पत्थर पर महीन पीस कर रस निका
लें। जितना रस निकले उससे दूनी मात्रा में ति
का तैल मिला कर इसे अंगुलियों से बालों की ज
एवं बालों में लगा कर ५-१० मिनट हलके हल
अंगुलियों से बालों की जड़ों में मालिश करें। रा
को सोने से पहले यह प्रयोग करना ठीक रहे
ताकि यह रात भर सिर में लगा रह सके। १-
माह यह प्रयोग करके परिणाम हमें सूचित कर
यदि तिल का तैल न निकलवा सकें तो नारिय
के सूखे गोलों को घानी में अपने सामने डाल
कर तैल निकलवा लाएं और तिल के तैल व
जगह नारियल के तैल में भृंगराज का रस मि
कर प्रयोग करें।

योनिविकार

प्रायः स्त्रियां योनि को अन्दर से धोने का प्राल नहीं रखती जबकि प्रतिदिन स्नान करते समय नि (Vagina) को पानी और साबुन से अन्दर तक अच्छी तरह से धोना चाहिए। रोज़ सफ़ाई न करने से योनि के अन्दरूनी भाग में मैल जमा होता है जिससे दुर्गन्ध आने लगती है, खुजली होती है, जलन भी हो सकती है और सफ़ेद पानी शिकायत भी हो सकती है। आंखों की पलकों फुंसी (गुहेरी) होने का एक कारण स्त्री-पुरुष यौनांग की प्रतिदिन धुलाई-सफ़ाई न होना भी होता है।

स्वस्थ महिला को प्रतिदिन धुलाई-सफ़ाई करते हुए भी प्रति सप्ताह एक अथवा दो बार डूश (Douché) लेकर योनि की धुलाई-सफ़ाई अवश्य करते रहना चाहिए। जिन महिलाओं को योनि में पथ (Vaginitis) हो जाने की वजह से योनि

में जलन होती है, खुजली या काँचन होती है, पति-सहवास के समय पीड़ा होती है और सफ़ेद पानी जाने की शिकायत हो उन्हें लाभ न होने तक प्रतिदिन डूश करके योनि-प्रक्षालन (धुलाई) अवश्य करना चाहिए। आराम हो जाने के बाद भी वे सप्ताह में दो बार डूश किया करें। डूश की विधि इस प्रकार है -

केमिस्ट की दूकान पर डूश करने का उपकरण मिलता है जो रबर का बना होता है। इस उपकरण के मध्य में एक फूली हुई गेंद होती है जिसके दोनों तरफ़ रबर की लगभग २-२ फिट लम्बी नली लगी होती है। इसकी एक नली में वाल्व होता है जो गेन्द दबाने और छोड़ने से आगे-पीछे होकर पानी अन्दर खींचता है पर बाहर नहीं लौटने देता। इस तरफ़ की नली को पानी में डाल कर रखते हैं। दूसरी तरफ़ की नली में दो-ढाई इंच लम्बा नोज़ल लगा होता है। जब गेन्द को दबाते-छोड़ते हैं तब यह उपकरण वाल्व वाली नली से पानी खींचता है

और नोज़ल तरफ़ की नली से बाहर फेंकता है।

शरपुखा २५० ग्राम, नीम की साफ़ पत्तियां २५० ग्राम, त्रिफला चूर्ण १०० ग्राम और मुलहठी चूर्ण १०० ग्राम सबको खूब कूट पीस कर मिला लें। इसे दो बार छत्री (चलनी) से छान लें ताकि अच्छी तरह से मिल जाए। बराबर-बराबर दस भाग करके इसकी १० पुड़ियां बांध कर रख लें। एक लिटर पानी में एक पुड़िया डाल कर इतना उबालें कि पानी ७५० ग्राम के लगभग बच जाए याने चौथाई हिस्सा पानी जल जाए। इसे उतार कर मोटे कपड़े से छान लें ताकि नुस्खे के कण पानी में न आ सकें।

इस पानी को बाथ रूम में ले जाएँ और तपेली में भर कर डूश की वाल्व वाली नली पानी में डाल कर गेंद को २-३ बार दबाएँ छोड़ें। इससे नोज़ल से पिचकारी की तरह पानी तेज़ी से निकलेगा और डूश पाइप की धुलाई-सफ़ाई हो जाएगी। अब नोज़ल के ऊपर चारों तरफ़ तैल या वेसलीन लगा कर चिकना कर लें और नीचे पैर फैला कर एक पाटी पर बैठ जाएँ। एक हाथ से वाल्व वाली नली को पानी में डाले रखें और दूसरे हाथ से नोज़ल को धीरे-धीरे योनि के अन्दर पहुँचा दें। अब गेंद को पकड़ कर तब तक दबाएँ-छोड़ें जब तक तपेली का पूरा पानी समाप्त न हो जाए। पानी समाप्त होने पर नोज़ल को आहिस्ता से खींच कर निकाल लें और साफ़ पानी से डूश-पाइप को धो पोंछ कर रख दें। इसे डूश करना कहते हैं। इस उपाय से योनि स्वच्छ और विकार रहित बनी रहती है इसका आन्तरिक भाग हल्के गुलाबी रंग का बना रहता है जो स्वस्थ और विकार रहित होने की निशानी होती है। शोध होने पर यहाँ का रंग गहरा लाल हो जाता है।

यही नुस्खा 'यूरोवाश' के नाम से बना बनाया केमिस्ट की दूकान पर मिलता है जिसका विज्ञापन आप निरोगधाम में पढ़ते आ रहे हैं। सैकड़ों बार आजमाया हुआ यह नुस्खा 'सोम सुन्दरी घृत' के नुस्खे के साथ हमने ही श्री सेनिटेक्स केमिकल्स को दिया है ताकि इन नुस्खों की औषधियां जिस ग्राम या नगर के बाज़ार में न मिलती हों उस ग्राम या नगर की महिलाएं और जो खुद ये नुस्खे घर पर न बना सकें वे महिलाएं इन नुस्खों को बना बनाया दूकान से खरीद सकें। यूरोवाश पाउडर या सोम सुन्दरी घृत प्राप्त करने के लिए श्री सेनिटेक्स केमिकल्स को बड़ौदा या इन्दौर के पते पर पत्र लिखें। पता इसी अंक के पेज ५ पर प्रकाशित विज्ञापन में दिया गया है। ये दोनों नुस्खे श्री व्यास फार्मास्युटिकल्स इन्दौर द्वारा भी बनाये जाते हैं। इनमें से किसी भी संस्था से पत्र व्यवहार कर सकते हैं। किसी प्रकार की असुविधा हो तो पूरे विवरण के साथ हमें सूचित करें। हम आपकी असुविधा दूर करने में पूरा सहयोग देंगे।

आयुर्वेद महासागर के अनमोल रत्न

- | | |
|--|---|
| ● काम चूड़ामणि रस
पुरुषों के लिए स्वास्थ्य एवं बलवर्धक योग, | ● सोम कल्याण घृत
गर्भवती स्त्रियों के लिए पौष्टिक योग |
| ● वीर्य शोधन वटी
शुक्र विकार को दूर करने वाला श्रेष्ठ योग | ● प्रवाल पंचामृत नं. 1
श्रेष्ठ शीतल एवं पित्त शामक योग, |
| ● वाजीकरण तिला
वाजीकारक गुणकारी तिला. | ● मधुमेह दमन चूर्ण
मूत्र एवं रक्त की शर्करा दूर करने हेतु श्रेष्ठ योग. |

● दूर्वादि घृत ● यूरोक्लीन ● मृगनाभ्यादि वटी.

उपलब्ध है: इन्दौर: ● व्यास आयुर्वेदिक स्टोर्स, 156, इमली बाजार ● लक्ष्मी मेडिकल हॉल, यशवन्त रोड चौराहा ● उज्जैन - कमल आयुर्वेद भवन, लखेरवाड़ी ● रतलाम - गायत्री आयुर्वेद भवन, खिड़की दरवाजा ● मन्दसोर - अन्तार ट्रेडर्स, सब्जी मंडी ● भोपाल - लक्ष्मी औषधि भंडार, रोशनपुरा ● सागर - चरक औषधि भंडार, परकोटा ● सतना- भोला प्रसाद अग्रवाल, पन्नीलाल चौक ● रीवा - शंकर आयुर्वेद भवन ● जबलपुर - छिंगेलाल कमल नारायण, कोतवाली के पास, ● रायपुर- प्रेमचन्द जैस, मालवीय रोड ● बिलासपुर- कमला औषधालय, गोल बाजार, ● दुर्ग- गुलाब चन्द बजाज, ● भिलाई- महेश मेडिकोज, सेक्टर- 6-A मार्केट ● ग्वालियर- मोहन मेडिको, मोर बाजार ● खण्डवा- गुप्ता औषधि भंडार, बम्बई बाजार

हमारे द्वारा निर्मित आयुर्वेदिक औषधियों के घर बैठे मंगाने हेतु अग्रिम मूल्य राशि भेजकर V.P.P. द्वारा प्राप्त करें.

श्रेष्ठ आयुर्वेदिक औषधियों के निर्माता



व्यास फार्मास्युटिकल्स

106, स्नेह नगर, इन्दौर- 452 001

व्यापारिक पूछताछ - आमंत्रित है.

गुड़हल

गुड़हल सारे भारत में पाया जाता है और बाग बगीचों में भी लगाया जाता है। यह दिखने में सुन्दर और गुणों में उत्तम पौधा होता है। घरेलू इलाज में उपयोगी इसके कुछ प्रयोग यहां प्रस्तुत किये जा रहे हैं। इसका पौधा अपने घर के आंगन या लान में लगाना चाहिए।

गुड़हल एक मध्यम ऊंचाई वाला, लगभग ७-८ फिट ऊंचा, सुन्दर फूलों और चिकने चमकीले पत्तों वाला पौधा होता है। इसे अपने घर के आंगन या फुलवारी में लगाने से जहां यह स्थान की शोभा बढ़ाने वाला होता है वहीं घरेलू इलाज के रूप में भी यह उपयोगी सिद्ध होता है। भाव प्रकाश निघण्टु में लिखा है-

जपा संग्राहिणी केश्या त्रिसन्ध्या कफवातहृत् ।

भाषा भेद से नाम भेद - सं.- जपा ।

हि.- गुड़हल । म.- जासवंद । गु.- जासुंद । बं.- जवाफुलेरगाछ । त.- दासनमु । ता.- शेमपरुति । क.- दासवल । मल.- चेमबराति । फा.- अंगारे

दांत और मसूदे

हमें दांत व मसूदों की खराबी, मुंह से दुर्गन्ध आना, मसूदों की सड़न व इनसे खून आना, दाढ़ दर्द करना आदि की चिकित्सा पूछने के लिए भेजे गये पत्र मिलते ही रहते हैं। इन सब व्याधियों को दूर करने वाला एक बहुत अच्छा उपाय, जो कि कई बार का परीक्षित है, हम पिछले अंकों में प्रकाशित कर चुके हैं और उस उपाय से लाभ उठा कर सेवन कर्ताओं ने हमें धन्यवाद पत्र भी भेजे हैं। एक बार पुनः वही उपाय यहां प्रस्तुत कर रहे हैं -

सरसों का शुद्ध बढ़िया तैल २ छोटे चम्मच पर और आधा चम्मच खाने का नमक मिला कर मुंह में रख लें। इसे निगलना नहीं है। तैल को मुंह में चारों तरफ घुमाते रहें। मुंह बन्द रखें, बोले नहीं। जब जब मुंह में लुआव बढ़े तब तब थोड़ा सा थूक दिया करें। इसे 'गण्डूष' करना कहते हैं। प्रतिदिन २०-२५ मिनट तक गण्डूष करते रहें। बाद में सब थूक दें और १५-२० मिनट तक मुंह में इकट्ठा होने वाला लाला रस (थूक) थूकते रहें ताकि धीरे-धीरे सारा तैल और उसका असर साफ हो जाए तब तक कुल्ला नहीं करें। आधे घण्टे बाद कुछ भी खा पी सकते हैं। यह प्रयोग सिर्फ २१ दिन करके देख लें। लाभ होने पर सप्ताह में १ या दो बार आगे भी इस प्रयोग को करते रहें।

हिन्द. इ.- शू फ्लावर (Shoe flower) । लै.- हिबिस्कस रोजासायनेन्सिस (Hibiscus Rosasinensis)।

गुण - यह ग्राही, केशों के लिए हितकारी, लाल सफेद रंग वाला, कफ और वातशामक, हलका, रूखा, कषाय व तिक्त रस वाला, विपाक होने पर कटु और शीतवीर्य होता है। वनौषधि चन्द्रोदय नामक ग्रन्थ में इसे पाश्चात्यमत के अनुसार शीतल, स्निग्ध, गर्भस्थ शिशु को पुष्ट करने वाला, संकोचक, बालों के लिए हितकारी तथा शरीर व पेशाब की जलन मिटाने वाला बताया गया है।

परिचय - इसके पत्ते शहतूत के पत्तों जैसे चिकने, लम्बे और चमकीले होते हैं तथा फूल लाल व केशरिया रंग के होते हैं जिनमें पुंकेसर बाहर निकले रहते हैं। यह पौधा बड़े शौक से लगाया जाता है। इसमें हमेशा सुन्दर फूल आते रहते हैं।

इसका फूल ही ज्यादातर प्रयोग में लिया जाता इसे जवा या गुड़हर भी कहते हैं।

उपयोग - इसके फूलों को पीस कर निकाला जाता है जो बाल रंगने के काम आता और बालों को घना व लम्बा रखता है। इसके से पहले जूते रंगे जाते थे इसलिए इसे अंग्रेज शू-फ्लावर कहा जाता है। इसके पत्तों को पीस इसकी लुग्दी या रस बालों में लगा कर घण्टे घण्टे बाद धो लेना चाहिए। यह प्रयोग सिर शीतलता और बालों को पोषण प्रदान करता इसके पत्ते चबा कर या पीस कर १ चम्मच में सुबह शाम खाने से कफ और वात का प्रशान्त होता है। सुजाक के रोगी के लिए यह लाभकारी है। सुजाक के रोगी पहले दिन एक बताशे के साथ खाएं। इसके बाद दूसरे दिन फूल तीसरे दिन तीन फूल - इस प्रकार पांचवें पांच फूल बताशों के साथ खाना चाहिए। १-१ फूल कम करते करते दसवें दिन एक खा कर प्रयोग बन्द कर दें। बताशे उतने ही जितने में स्वाद मीठा हो जाए। यह प्रयोग सुजाक रोग में बहुत लाभ करता है। डॉक्टर वामन गण्डेसाई के मतानुसार इसके पत्ते भी उपयोगी इसके पत्ते और फूल पानी के साथ पीस कर बालों में लगाने से बाल घने व लम्बे बने रहते हैं। इस पत्तों को पानी में पीस कर लेप बना कर सूजन लगाने से सूजन और दर्द में कमी होती है। यूनान चिकित्सा पद्धति के अनुसार इसके पत्तों को सुका कर पीस कर चूर्ण करके, ५ ग्राम चूर्ण ५ ग्राम शकर मिला कर, चालीस दिन सेवन करने स्मरण शक्ति, स्नायविक शक्ति और यौनशक्ति खूब वृद्धि होती है।

विशेष निवेदन

इस स्तम्भ में घरेलू नुस्खे प्रकाशित करने के मुख्यतः दो उद्देश्य हैं। एक तो यह कि यदि कोई छोटी-मोटी व्याधि कभी हो जाए तो घर पर ही निरापद और उचित ढंग से घरेलू इलाज करके व्याधि को दूर किया जा सके। कभी कभी यह उक्ति चरितार्थ हो जाती है कि खोदा पहाड़ और निकला चूहा याने बात मामूली होती है लेकिन 'तिल की ओट पहाड़' के अनुसार समस्या में नहीं आती और व्यर्थ की दौड़धूप, परेशानी और समय की बर्बादी करनी पड़ जाती है। दूसरे यह कि घरेलू उपाय करके कम से कम इतना तो किया ही जा सके कि रोगी की स्थिति ज्यादा न बिगड़ने दी जाए और चिकित्सक से मदद मिलने तक व्याधि को बढ़ने से रोका जा सके।

घरेलू इलाज की पद्धति कोई सम्पूर्ण चिकित्सा पद्धति नहीं है कि जिससे घर बैठे किसी भी रोग का इलाज कर लिया जाए और चिकित्सक अथवा चिकित्सालय की ज़रूरत ही न पड़े। अगर घरेलू इलाज करने पर रोगी की स्थिति में सुधार न होता हो तो फिर चिकित्सक से सम्पर्क करने में ज़रा भी विलम्ब नहीं करना चाहिए। सेवा सहयोग की भावना और पवित्र उद्देश्य से ही इस स्तम्भ में अनुभूत, गुणकारी और रोगनाशक नुस्खे प्रस्तुत किये जाते हैं फिर भी रोगी की शारीरिक स्थिति और भाग्यवश नुस्खे से लाभ न हो तो चिकित्सक से ही इलाज करना चाहिए। इन नुस्खों में से किसी भी नुस्खे को प्रयोग करने वाले यदि नुस्खे के गुण व परिणाम की सूचना पत्र द्वारा हमें दे सकें तो हम बहुत आभारी होंगे।

दूषित जल का सेवन न करें

दूषित जल के सेवन से कई प्रकार के संक्रामक (छूत के) रोग और उदर विकार उत्पन्न होते हैं। गांवों में स्वच्छ जल मिलना प्रायः दुर्लभ रहता है और इस वजह से भी ग्रामीण जन रोग ग्रस्त होते रहते हैं। प्रस्तुत लेख में जल को शुद्ध करने के उपाय बताये गये हैं।

एक पुरानी कहावत है- गुरु करना जान और पानी पीना छान कर। पानी छान कर का मतलब है कि स्वच्छ पानी पीना चाहिए। तो लापरवाही या अज्ञान के कारण क्या शहरी क्या देहाती, सभी गन्दा और दूषित पानी पी लेते हैं और पीते ही हैं पर शहरों के मुक्ताबले गांवों में दूषित जल होने की सम्भावना ज्यादा रहती क्योंकि जल प्राप्ति के साधन गांवों में उतने छे, शुद्ध और वैज्ञानिक पद्धति के नहीं होते जिन शहरों में होते हैं। गांवों में कुएँ और नदी तालाब से ही पानी प्राप्त किया जाता है। जो ज़रा उन्नत और साधन सम्पन्न हो गये हैं वहाँ ट-पम्प और नलों की व्यवस्था हो गई है पर जल के अधिकांश गांव अभी भी शुद्ध जल के भाव से ग्रस्त हैं।

दूषित गन्दे जल के सेवन से ही पीलिया, ज्वर, आन्त्र-शोथ, पतले दस्त लगना, उदर विकार, त्वचा रोग आदि अनेक प्रकार की मारियाँ फैला करती हैं। यदि सतर्कता पूर्वक गन्दे जल से बच कर साफ़ शुद्ध जल का सेवन किया जाए तो कम से कम छूत से होने वाले (संक्रामक) रोगों में तो बचा ही जा सकता है। इसलिए यहाँ जल को शुद्ध करने के कुछ उपयोगी उपाय बताये जा रहे हैं।

गांवों में प्रायः नदी, तालाब और कुओं से कहीं कहीं हेण्ड पम्प से पानी प्राप्त किया जाता है। नदी का पानी बहता हो और बहती धार से ही पानी लिया जाए यह ज़रूरी है। ठहरा हुआ पानी जल जमा होने के बाद सड़ने लगता है और उसमें बाक्टीरिया पैदा हो जाते हैं इसलिए रुका हुआ पानी पीने के लिए नहीं लेना चाहिए। तालाब या झील का पानी विशाल हो तब तो ज्यादा गन्दगी नहीं होती। छोटे तालाब या झील का पानी तेज़ धूप के कारण सूखने व सड़ने लगता है अतः इसका पानी पीने के काम में हरगिज़ नहीं लेना चाहिए। जिस जगह या बावड़ी से पीने का पानी लिया जाए उसका पानी जल से भरा होना और अन्दर झिर का होना ज़रूरी है ताकि ताज़ा पानी झिर के ज़रिए कुएँ आता भी रहे। कुएँ के आस पास गन्दगी और

कीचड़ न हो इसका पूरा प्रबन्ध रखना चाहिए इसीलिए कुएँ पर स्नान करना, कपड़े धोना या बर्तन माँजना ठीक नहीं क्योंकि इससे गन्दा पानी कुएँ के आसपास इकट्ठा होता रहता है और ज़मीन में जाकर कुएँ में पहुँचता रहता है। कुएँ के जल में पेड़ों के पत्ते, कचरा, धूल, मिट्टी आदि कुछ न गिरे वरना यही पानी में सड़न पैदा करते रहेंगे। ऐसे कुओं की, महिने दो महिने में, साफ़-सफ़ाई कराते रहना चाहिए।

घर लाये हुए पानी को शुद्ध और पीने योग्य बनाने के कुछ घरेलू उपाय यहाँ प्रस्तुत किये जा रहे हैं। इन उपायों का किया जाना बहुत ज़रूरी है।

(१) पानी को उबालना उसे शुद्ध करने का सबसे अच्छा उपाय है अतः यदि गांव में कोई छूत की बीमारी फैल रही हो तो पानी उबाल कर ठण्डा करके छान लें और भर कर रख लें। यह पानी स्वाद में उतना रुचिकर तो नहीं रहेगा जितना कच्चा ठण्डा पानी होता है पर बीमार होकर कड़वी दवाएँ पीने से तो उबला हुआ बेस्वाद पानी पी लेना ही बेहतर है।

अपेय जल

न पिबेत्पङ्क शैवाल तृण पर्णाविलास्तुतम्।

सूर्येन्दु पवनं दृष्टमभिवृष्टं घनं गुरु॥

फेनिल जन्तुमत्तपतं दत्तग्राह्यति शैत्यतः।

अनातवं च यद्विष्यमार्तवं प्रथमं च यत्॥

लूतादि तन्नुविण्मूत्रविष संश्लेष दूषितम्।

अष्टांग हृदय सूत्र. ५-६/७

कीचड़, घास, तिनके, पत्ते इनसे दूषित हुआ, सूर्य-चन्द्र की किरणों और वायु के प्रभाव से रहित, हाल का बरसा हुआ, घन, भारी, झागदार, कीड़ों से युक्त, भूमि पर सूर्य की धूप से तपा हुआ, बहुत ज्यादा इतना ठंडा जो दांतों को जकड़ा दे, बिन मौसम का बरसा हुआ मकड़ी या गन्दे कपड़े, कचरा, मल, मूत्र आदि और ज़हरीले तत्व से दूषित हुआ जल पीने योग्य नहीं होता। ऐसे ही जल को अपेय जल कहा है।

और छान कर भरने के बाद भी बर्तन को गीले कपड़े से ढांक कर रखें। छानने के लिए धुला हुआ मोटा साफ़ कपड़ा प्रयोग करें।

(३) वर्षा काल में मटमैला गन्दा पानी छान कर भरें। इसमें ३-४ बार फिटकरी का एक टुकड़ा घुमा देने से जल साफ़ हो जाता है। फिटकरी पीस कर आधा चम्मच के लगभग पानी में डाल देने से मिट्टी व गन्दगी नीचे बैठ जाती है तब ऊपर का साफ़ पानी दूसरे बर्तन में निकाल कर नीचे का पानी फेंक देना चाहिए।

(४) तुलसी के २५-३० पत्ते तोड़ कर जल में डाल देने से भी जल शुद्ध और कीटाणु रहित हो जाता है।

(५) एक घड़े या मटके में पानी भर कर एक गोली क्लोरीन की डाल देने से जल शुद्ध हो जाता है। यह जल शुद्ध करने का सबसे सरल और बढ़िया उपाय है। क्लोरीन की गोलियाँ बाज़ार में मिलती हैं।

(६) जिस बर्तन, घड़े या मटके में पीने का पानी भरा जाए उस बर्तन को रोज़ाना खाली करके २-३ बार साफ़ पानी से धोना अवश्य चाहिए।

(७) जहाँ से भी पानी लाया जाए वहाँ किसी प्रकार की गन्दगी न होने दी जाए इसका पूरा ख्याल रखना चाहिए। दूषित जल का प्रयोग करने से हैजा, उलटी दस्त, पीलिया, मोतीझरा, आंत्रशोथ, नारु रोग, कृमि रोग, नेत्र रोग, त्वचा व रक्त के रोग हो जाते हैं अतः बीमार पड़ कर इलाज कराने पर खर्च करने की अपेक्षा बीमारी से बचाव करते हुए शुद्ध जल का सेवन करने की भरपूर कोशिश की जानी चाहिए।

(निरोगधाम जनवरी ८६ अंक)

स्वास्थ्य रक्षा आन्दोलन

हमने गत ग्रीष्म ऋतु अंक (अप्रैल ९०) में, 'गांव चौपाल' स्तम्भ के अन्तर्गत, एक प्रेरणादायक सुझाव हमारे ग्रामीण पाठक बन्धुओं की सेवा में प्रस्तुत किया था। यह सुझाव 'स्वास्थ्य रक्षा के लिए आन्दोलन' करने के विषय में था। हमने इस विषय में अपने सुझाव प्रस्तुत करते हुए यह अनुरोध किया था कि सभी ग्रामीण जन, ग्राम पंचायतों के सदस्य और ग्राम सेवक आदि प्रबुद्ध और जागरूक ग्रामवासी स्वास्थ्य रक्षा के उपायों पर विचार करें और स्वास्थ्यरक्षा सम्बन्धी एक ठोस योजना तैयार करें। इस विषय में हमने ग्रामीण पाठकों से यह भी अनुरोध किया था कि वे अपने विचार पत्र द्वारा हमें प्रकाशनार्थ भेजें। कुछ पत्र हमें मिले भी हैं पर वे पर्याप्त नहीं हैं। कृपया इस ओर ध्यान दें और अपने विचार, सुझाव या योजना पत्र द्वारा हमें सूचित करें।

- सम्पादक

सन्तान उत्तम होना चाहिए

गत जनवरी एवं अप्रैल अंकों में प्रकाशित लेख 'विवाह के पूर्व' और 'विवाह के बाद' की अगली किश्त में इस मुद्दे पर चर्चा की गई है कि सन्तान उत्तम होना चाहिए। यह लेख नवविवाहित दम्पति के लिए प्रस्तुत किया जा रहा है और उन्हें इस लेख को न सिर्फ पढ़ना ही चाहिए बल्कि पढ़ कर ठीक से समझना और फिर इसमें दिये गये मार्गदर्शन, परामर्श एवं निर्देशों पर अमल भी करना चाहिए।

गत ग्रीष्म ऋतु अंक (अप्रैल ९०) में प्रकाशित लेख 'विवाह के बाद' में, हम यह बात बता चुके हैं कि जो दम्पति विवाह के बाद जल्दी सन्तान नहीं चाहते, वे परिवार-नियोजन के उचित साधनों का प्रयोग करके गर्भ स्थापित न होने दें। परिवार नियोजन के साधनों को उपयोग में लेने की सलाह इसलिए देनी पड़ रही है कि ब्रह्मचर्य का पालन करके, 'ऋतुकाल' के दिनों में संयम धारण करके सहवास न करने के नियम का पालन करना आज के युग में हर किसी के बस की बात नहीं है। आदर्श के रूप में इस नियम को स्वीकार कर लेना और बात है, व्यावहारिक रूप से इस पर आचरण करना और बात है। ऐसा होना असम्भव तो नहीं है पर अत्यन्त कठिन अवश्य है इसमें कोई शक नहीं।

हम यह भी बता चुके हैं कि यदि न चाहते हुए भी गर्भ स्थित हो ही जाए तो फिर गर्भपात नहीं कराना चाहिए। गर्भ को नष्ट नहीं करना चाहिए। क्योंकि एक तो यह 'भ्रूण हत्या' होने से पाप-कर्म होता है दूसरे यह स्त्री के शरीर, स्वास्थ्य, सौन्दर्य और भावी जीवन के लिए हानिकारक काम सिद्ध होता है। इसके दुष्परिणाम दूरगामी होते हैं। ऐसी अनेक रुग्ण युवतियाँ चिकित्सा के लिए हमारे पास आया करती हैं जो लम्बे समय से गर्भपात के दुष्परिणामों से पीड़ित और त्रस्त बनी हुई होती हैं। गर्भ स्थित हो जाने पर अक्लमन्दी और दूरदर्शिता की बात यही होगी कि गर्भपात की बात दिमाग में न ला कर, गर्भ और गर्भवती के शरीर और स्वास्थ्य की रक्षा के ही उपाय किये जाएं। प्रकृति के अनुशासन एवं प्रबन्ध को सहज भाव से खुशी-खुशी स्वीकार कर लेना ही श्रेयस्कर और फलदायी होता है न कि प्रकृति के विधि-विधान में अड़गल डालना याने गर्भपात करवा देना। इसीलिए हमने परिवार-नियोजन के साधनों का प्रयोग कर गर्भ स्थित होने की स्थिति को टालने की सलाह गत अंक में दी थी।

यदि गर्भ स्थिति हो जाती है तो आयुर्वेद में बताये गये 'नवमास चिकित्सा' के विधान का पालन करना ज़रूरी हो जाता है। इस विधि-विधान के अनुसार पूरे नव मास तक जो गर्भवती युवती आचरण करेगी वह प्रसव काल के समय तक इतने स्वस्थ और सबल शरीर वाली हो जाएगी कि - 'संपदुपेतं सुखिनं सुखेनैषा काले प्रजायत इति' (चरक) के अनुसार सुखपूर्वक, उचित समय पर, मन के अनुकूल, सर्वगुण सम्पन्न एवं स्वस्थ शिशु को जन्म दे सके। जो युवतियाँ गर्भकाल में उचित आहार-विहार और आचार-विचार का पालन नहीं

करतीं, सिर्फ आधुनिक फ़ैशन के अनुसार ऊँट-टाप का आडम्बर करने में लगी रहती हैं वे कृत्रिम श्रृंगार-प्रसाधनों का उपयोग कर क्षीय चमकदमक भरा मेक-अप करके समझती हैं वे बड़ी सुन्दर और आकर्षक दिख रही हैं वे अपने से स्वस्थ और सशक्त नहीं रह पातीं लिहाज़ा उन शरीर में कमज़ोरी बढ़ती जाती है। और यह कमज़ोरी शरीर को रोगी बनाती है क्योंकि शरीर में प्रतिरोधक शक्ति घटती जाती है। ऐसी कमज़ोर युवतियों को प्रसवकाल में भयानक पीड़ा होती जिसे वे सह नहीं पातीं और सीज़ेरियन-डिलीवरी करके प्रसव कराना ज़रूरी हो जाता है। अधिकांश प्रसव, सीज़ेरियन-डिलीवरी के रूप में होने का यही रहस्य है। २०-२५ वर्ष पहले सीज़ेरियन डिलीवरी होने का कोई विरला केस कभी हो जाता था वरना तो इसका ज़िक्र तक सुनने को नहीं मिलता था। आजकल तो सीज़ेरियन-डिलीवरी होना आमतौर पर बात हो गई है क्योंकि अधिकांश नवयुवतियाँ शरीर से इतनी सशक्त और मज़बूत नहीं होतीं अपने बलबूते पर प्रसव कर सकें।

तो ऐसी नौबत न आये इसके लिए नवविवाहिता युवतियों को अभी से सावधान रहना होगा और इस विषय की पूरी जानकारी प्रामाणिक और विश्वसनीय साधनों से प्राप्त करनी होगी। स्वास्थ्य सम्बन्धी अच्छी पुस्तकें, पत्र-पत्रिकाएं पढ़ें के लिए, प्रतिदिन सोने से पहले, थोड़ा सा

तम्बाकू के सेवन से प्रतिवर्ष २६ लाख मौत

पर्थ, अप्रैल, (रा.)। विश्व स्वास्थ्य संघटन के महानिदेशक हिरोशी नाकाजिमा ने आज बताया कि विश्व में प्रतिवर्ष कुल २६ लाख व्यक्तियों की तम्बाकू सेवन से उत्पन्न बीमारियों से मृत्यु होती है। श्री नाकाजिमा ने विश्व स्वास्थ्य संघटन द्वारा आयोजित 'तम्बाकू और स्वास्थ्य' विषयक गोष्ठी में उद्घाटन भाषण देते हुए कहा कि तम्बाकू के प्रयोग से यूरोप में अकेले प्रतिवर्ष ५ लाख व्यक्तियों की मृत्यु होती है।

फ्रांस में एक सप्ताह में एक हज़ार व्यक्तियों की तम्बाकू के सेवन से मृत्यु होती है जो शराब से होने वाली मौत से चार गुना अधिक है। तम्बाकू का सेवन रोकने के लिए विश्व के नेताओं से उदाहरण पेश करने का अनुरोध करते हुए श्री नाकाजिमा ने कहा कि मैंने क्यूबा के नेता फिडेल कास्ट्रो से सिगार पीना बंद के लिए राजी कर लिया है जो कि उनकी पहचान है। उन्होंने कहा कि कुछ लोगों का कहना है कि वे रात में अकेले सिगार पीते हैं किन्तु यह उतना महत्वपूर्ण नहीं है क्योंकि कम से कम वे सार्वजनिक रूप से तो सिगार नहीं पीते हैं।

- दैनिक आज दिनांक १८-४-९० से साभार

प्रेषक - श्री धनंजय कुमार ठाकुर
लोअर चुटिया, रांची (बिहार)

टिप्पणी - धूम्रपान के विषय में एक विस्तृत लेख गत अप्रैल ९० अंक में प्रकाशित करने के अलावा धूम्रपान सम्बन्धी कुछ अखबारी कतरने भी प्रकाशित की गई थीं जिनमें धूम्रपान से होने वाली हानियों का विवरण प्रस्तुत किया गया था। एक नया समाचार और प्रकाशित किया जा रहा है। धूम्रपान करते व्यक्ति को देख कर हमें यह पंक्ति याद आ जाती है - इस घर को आग लग गई घर के चिराग से।

काल का अध्ययन किया करें। निरोगधाम का तो आपके हाथों में ही है जो आपको आपके ने की बातें बताती है। भले ही थोड़े मुंहफट ढंग बताती है, कभी कभी थोड़ी कठोरता से भी म लेती है ताकि दो टूक बात बिना किसी लाग पेट के आपसे आपके ही हित के लिए कह सके। इसका कुल कारण यह है कि यह पत्रिका आपको बेहद चाहती है, आपको अपना समझती तो औपचारिक व्यवहार करना ज़रूरी नहीं झूती। जैसे दो आत्मीय और स्नेहीजनों में भेद और बनावटी सम्बन्ध नहीं होता, आडम्बर दिखावा नहीं होता वैसे ही यह पत्रिका आपसे औपचारिक व्यवहार करती है।

तो बात हो रही थी कि नवविवाहिता युवतियों गर्भ स्थापित होते ही अपने आहार विहार और चार विचार को ऐसा रखना चाहिए कि दिनोंदिन का शरीर स्वस्थ और सबल होता जाए ताकि मुखपूर्वक स्वस्थ सुडौल शिशु को जन्म दे सकें। खुद भी स्वस्थ तथा सशक्त शरीर वाली बनी सकें। इसकी तैयारी अभी से करनी होगी और ९ माह तक इस मामले में सावधान रह कर त प्रयत्न करते रहना होंगे। इसीलिए हमने कहा 'नवमास चिकित्सा' के विधान का पालन

नारी स्वास्थ्य अंक' में प्रकाशित लेख 'गर्भ काल में नवमास चिकित्सा' आपने पढ़ा ही होगा। (यदि यह अंक आपके पास न हो तो आठ रु. निरोगधाम के पते पर भेज कर २=०० रु. की वी.पी. द्वारा रजिस्टर्ड डाक से भेजने के लिए सूचित कर दें क्योंकि पुराने अंकों को साधारण डाक से नहीं भेजा जाता। साधारण डाक से भेजे गये अंक कभी कभी ग्राहक तक पहुंच नहीं पाते। पुराने अंक यूं भी दुर्लभ होते जा रहे हैं। अतः आप यही मान लें कि अंक आपको दस रु. में मिलेगा और सुरक्षा की दृष्टि से वी.पी. रजिस्ट्री खर्च दो रुपये आप डाक विभाग को भेंट कर ही दें ताकि अंक आपको मिल तो जाए।)

दरअसल सन्तान का पैदा करना वैसा ही है जैसे खान से सोना या हीरा निकाला जाता है। खदान से निकला हुआ सोना या हीरा मूल्यवान होते हुए भी धारण करने योग्य तभी होता है जब सोने को स्वर्णकार और हीरे को जौहरी धारण करने योग्य बना देता है। स्वर्णकार सोने को आग में तपाता है हथोड़ी से ठोंकता है, अन्य औजारों से काटता छीलता है और आभूषण के रूप में गढ़ देता है। जौहरी भी हीरे को काटता है तराशता है

तब हीरा ज़ेवर में जड़ने योग्य होता है। यही काम सन्तान के मामले में माता को करना होता है करना तो पिता को भी पड़ता है पर माता को ज्यादा करना पड़ता है।

यह बड़े मजे की बात है कि बच्चे का जन्म लेना सिर्फ बच्चे का ही जन्म नहीं होता बल्कि इसके साथ-साथ मां का भी जन्म लेना होता है क्योंकि बच्चे के जन्म के पहले गर्भवती स्त्री, मात्र स्त्री होती है, मां नहीं होती। बच्चे के जन्म के साथ ही स्त्री का मातृत्व भी जन्म लेता है। इसी तरह बच्चे के जन्म के साथ ही 'पिता' का भी जन्म होता है। इसीलिए सिर्फ बच्चे के जन्म की ही खुशी नहीं होती बल्कि मां-बाप बन जाने की भी खुशी होती है। मां बाप के मां बाप (यदि जीवित हों तो) दादा दादी या नाना नानी बनने की खुशी से खुश होते हैं। बच्चे का जन्म लेना एक ही घटना नहीं होती बल्कि कई घटनाओं का घटित होना होता है।

सन्तान का जन्म लेना जितना ज़रूरी होता है उससे ज्यादा ज़रूरी सन्तान का उत्तम होना होता है। बच्चे तो पशु पक्षी भी पैदा कर लेते हैं पर पशु और मनुष्य की सन्तानों में बड़ा भारी फ़र्क होता है और होना भी चाहिए वरना इन्सान और हैवान (पशु) में फिर फ़र्क ही क्या रह जाएगा। जानवर

हाथी छाप

सुंदरी संजीवनी

महिलाओं के स्वास्थ्य, शरीर और सौंदर्य का रक्षण और संवर्द्धन करने वाली श्रेष्ठ आयुर्वेदिक औषधि

आपके सौन्दर्यपूर्ण, आनन्दयुक्त जीवन में हताशा उत्पन्न करने वाली तकलीफें जैसे शारीरिक दुर्बलता थकान, हाथ पैरों में टूटन, तलवों में जलन, मूत्रदाह, सूतिका रोग, नारी रोग, पेडू का दर्द, पाण्डु रोग, कमर दर्द आदि होने पर

गत १७ वर्षों से सुविख्यात !

'सुन्दरी संजीवनी' सेवन कीजिए !!

हेड ऑफिस - उंभा फार्मेसी, कल्याणकुंज, १३, जैनसोसायटी, पालडी अहमदाबाद-६

®

सुंदरी संजीवनी
का सेवन !
देता है नित्य
नवयौवन !!



उंभा फार्मेसी

उंभा (उ. गुजरात)

- देशभर में दवा की दूकानों पर उपलब्ध
- सूचीपत्र निःशुल्क मंगाएं

ही काम
हैं करना
ने ज्यादा

का जन्म
बल्कि

होता है

भी, मात्र

के साथ

सी तरह

म होता

शी नहीं

गी होती

) दादा

श होते

हैं होती

हैं।

री होता

ना होता

पर पशु

होता है

हैवान

जानवर

जाने जानदार (प्राणी) तो दोनों ही हैं सिर्फ मनुष्य अलग-अलग हैं अलग-अलग योनियों में हैं वरना अद्वैत आत्माएं तो एक जैसी ही होती हैं। 'आत्मवत् सर्वभूतेषु' के अनुसार समस्त प्राणी अपने (आत्मा) जैसे ही हैं, अपने समान ही हैं। 'तत्त्वमसि' के अनुसार जो तू है वही मैं हूँ। यह तथ्य हर प्राणी को ध्यान में रख कर आचरण करना चाहिए।

पशु और मनुष्य में चार बातें एक समान होती हैं 'आहार निद्रा भय मैथुनं च सामान्यमेतत्पशुभिर्नराणाम्' (हितोपदेश) के अनुसार भूख लगना, नींद आना, भयभीत होना और यौन भावना ये चारों प्रवृत्तियाँ पशु और मनुष्य में समान रूप से पाई जाती हैं अतः इन प्रवृत्तियों की दृष्टि से तो पशु और मनुष्य में कोई फर्क नहीं होता। फिर फर्क किस बात से होता है ? इसका उत्तर श्लोक की दूसरी पंक्ति में दिया गया है यथा- 'प्रमोहि तेवामधिको विशेषो धर्मेणहीनाः पशुभिः समानाः' अर्थात् केवल धर्म ही एक विशेष गुण मनुष्यों में अधिक पाया जाता है जिसके न होने पर मनुष्य भी पशु के ही समान हो जाता है। और धर्म का अर्थ 'धरतीति स धर्मः' के अनुसार जो धारण किया जाए वह धर्म होता है। धर्म को धारण करने के लिए विवेक का होना जरूरी होता है अन्यथा अधर्म को भी धारण किया जा सकता है और ज्यादातर होता भी यही है। धारण करने योग्य धर्म क्या है? इसका उत्तर 'यतोऽभ्युदयः श्रेयससिद्धिः स धर्मः' के अनुसार जैसा आचरण करना वर्तमान जीवन और आगामी जीवन (मृत्यु के बाद के भी जीवन) का कल्याण करने वाला हो, भला और उन्नति करने वाला हो वैसा आचरण (कर्म करना) ही धर्म है। इसके लिए विवेक से काम लेना जरूरी होता है और इसीलिए निरोगधाम पत्रिका सदैव आपको विवेक के प्रति जागरूक रख कर विवेक का उपयोग करने की प्रबल प्रेरणा देती रहती है।

दाम्पत्य जीवन का आरम्भ ही विवेकपूर्वक किया जाना चाहिए। जोश में आकर होश खो देना विवेक खो देना होता है। जोश का सही-सही उपयोग तभी किया जा सकता है जब क्षमता और शक्ति तो हो ही, साथ ही क्षमता और शक्ति का ठीक-ठीक उपयोग करने का विवेक भी हो। बुद्धिमान और मूर्ख में यही फर्क होता है कि बुद्धिमान विवेक से काम लेता है, मूर्ख नहीं लेता और दुर्गति को प्राप्त होता है।

सन्तान को जन्म देना इतना महत्वपूर्ण नहीं होता जितना उत्तम सन्तान को जन्म देना होता है यह बात अभी हम कह चुके हैं और यह बात नव दम्पति को शुरू से ही ध्यान में रखनी चाहिए तभी वे लोक से तैयारियाँ करके गर्भाधान संस्कार का उचित आयोजन कर सकेंगे अन्यथा जैसे एक

गर्भ धारण योग्य स्थिति

ध्रुवं चतुर्णां सात्रिध्यादर्गर्भः स्याद्विधिपूर्वकः ।

ऋतुक्षेत्राम्बुबीजानां सामप्रयादंकुरो यथा ।।

- सुश्रुत संहिता शारीर. २/३५

अनुकूल ऋतु, हल जुता हुआ खेत, वर्षा का या साधारण जल और अच्छा बीज - इन चारों के संयोग से जैसे अंकुर उत्पन्न होता है उसी प्रकार स्त्री के ऋतु काल, शुद्ध और गर्भाधान के लिए सक्षम गर्भाशय, आहार रस तथा शुक्राणु-डिम्ब का संयोग होने पर गर्भ स्थित होता है।

टिप्पणी - यह तो सभी जानते हैं कि अच्छी बढ़िया फसल तभी होती है जब बोनी के लिए अनुकूल मौसम (ऋतु) हो, खेती की ज़मीन अच्छी और उपजाऊ हो, पर्याप्त जल उपलब्ध हो, बीज भी उत्तम किस्म का हो और इन चारों का संयोग हो जाए। यही स्थिति गर्भधारण के लिए भी जरूरी है।

कहावत है कि पानी पी लेने के बाद पानी पिलाने वाले की जाति पूछने का कोई अर्थ नहीं उसी प्रकार गलत ढंग से, गलत मानसिक और शारीरिक स्थिति में और गलत वातावरण में सहवास करते हुए गर्भ स्थित कर देने के बाद अच्छी सन्तान की आशा करने का कोई अर्थ नहीं। इस बारीक और गहरी बात को ज़रा ठीक से समझ लें।

आपने एक कहावत तो सुनी ही होगी- जैसी रूह वैसे फ़रिश्ते- याने ऐसा माना जाता है कि जब किसी व्यक्ति की मृत्यु होती है तब उसकी आत्मा (रूह) को लेने के लिए वैसे ही यमदूत (फ़रिश्ते) आते हैं जिस टाइप की वह आत्मा होती है। इसी तरह माता पिता के जैसे आचार-विचार और संस्कार होते हैं वैसी मनःस्थिति में ही वे सहवास करते हैं और जैसी मनःस्थिति में सहवास किया जाता है वैसे ही संस्कारों वाली आत्मा गर्भ में प्रवेश कर जाती है, यदि गर्भ स्थित हो जाए तो। पुत्र को आत्मज और पुत्री को आत्मजा कहा जाता है। आत्मज का शाब्दिक अर्थ है खुद से पैदा होने वाला और दार्शनिक अर्थों में पुत्र को आत्मज

इसलिए भी कहा जाता है कि वह खुद (आत्मा) के ही पूर्व कर्मों के फलों का साकार रूप होता है। यह मुद्दा ज़रा गहरे अर्थ वाला और दार्शनिक (Philosophic) है जिसके विषय में आम लोग को जानकारी नहीं है, खासकर आधुनिक वातावरण में पले और बड़े हुए युवक-युवतियों को इन गूढ़ रहस्यों की जानकारी नहीं होती लिहाज़ा हम न विवाहित दम्पतियों को उत्तम सन्तान प्राप्त करने के लिए आवश्यक दो तीन बातें बता देना चाहते हैं।

आप अगर वर्तमान काल की दो पीढ़ियों पर नज़र डालें तो पिता और पुत्र में आपको भार अन्तर दिखाई देगा। प्रत्यक्ष और मोटे रूप से देखें तो इसका कारण आज के बदलते हुए वातावरण और विचारों का प्रभाव दिखाई देगा लेकिन एक कारण और भी है जो परोक्ष में छिपा हुआ है और सिर्फ ज्ञान-चक्षुओं से ही देखा जा सकता है। और वह यह कि आजकल के वातावरण से प्रभावित दम्पति जैसे आचार-विचार और संस्कारों वाले हों वैसी ही आत्माओं को जन्म देंगे जबकि पहली पीढ़ी के आचार-विचार और संस्कार पुराने ढंग के होंगे

उचित गर्भ धारण का फल

एवं जातारूपवन्तः सत्ववन्तश्चिरायुषः ।

भवन्त्युणस्यमोक्तारः सत्युत्राः पुत्रिणे हिताः ।

- सुश्रुत संहिता शारीर - २/३६

इस प्रकार विधिवत् उत्पन्न होने वाली सन्तान सत्युत्र या सत्युत्री सौन्दर्यवान, बलवान, दीर्घायु, पिता के ऋण (पितृ ऋण) को चुकाने वाली और माता पिता को सुख देने वाली होती है।

टिप्पणी - सुन्दर, स्वस्थ और सुडौल शरीर वाली, रजोगुण व तमोगुण से रहित, आरोग्य वाली और माता पिता के मन के अनुकूल सन्तान कैसे पैदा हो इसका विधिवत् ज्ञान और मार्गदर्शन आयुर्वेद शास्त्र में मिलता है। इस ज्ञान से लाभ उठाना चाहिए। निरोगधाम पत्रिका इस विषय में आपको भरपूर सहयोग देने के लिए सदा प्रयत्न करती रहती है।

जो दो पीढ़ियों में फर्क होता है इसे आजकल 'नरेशन गैप' (Generation gap) कहा जाता है इसे ठीक से समझने के लिए हमें जन्म के मृत्यु के वक्त की स्थिति पर विचार करना पड़ेगा।

जब कोई व्यक्ति मरता है तो भारतीय-दर्शन मान्यता के अनुसार मृत व्यक्ति की आत्मा तीन महीने तक मोहवश वहीं परिवार के आस पास घूमती रहती है और सामान्य स्थिति में नया शरीर मिलने में उसे १३ दिन लग जाते हैं। यही कारण कि भारत में प्राचीन काल से ३ दिन के शोक के बाद ही दूसरे दिन को तेरही या नुक्ता आदि क्रिया-कर्म करने की परम्परा चली आ रही है। एक कहावत है 'अन्त मति सो गति' इसके अनुसार जब मनुष्य की कोई आत्मा अपना शरीर छोड़कर, आगे

जन्म उसके कर्मों और संस्कारों के अनुसार ही मिलता है। जीवन भर के किये हुए कर्म और उनका प्रभाव, मरते समय सब इकट्ठा हो जाता है, एक फिल्म की तरह रिवाइड होता है और उससे आत्मा को आगे की गति करने की ऊर्जा प्राप्त होती है। कई लोग मृत्यु से भयभीत होकर या रोग की पीड़ा से त्रस्त होकर अन्त समय में मूर्च्छित से हो जाते हैं। ऐसे जीवात्मा की गति धीमी हो जाती है और उन्हें पुनः मानुष-शरीर मिलने में विलम्ब लग जाता है। वे अपना मनपसन्द मनुष्य-गर्भ चुनने का बोध प्राप्त नहीं कर पाते लिहाजा मनुष्येतर (पशु पक्षी आदि) योनियों में जन्म लेते हुए मूर्च्छा से मुक्त होने पर ही मनुष्य योनि में लौट पाते हैं।

यह तो बात हुई मृत्यु के बारे में, जिसकी चर्चा करना यहां सिर्फ इसलिए जरूरी था कि जन्म के विषय में चर्चा की जा सके। मजे की बात देखिए कि जन्म और मृत्यु परस्पर जुड़े हुए हैं याने एक ही सिक्के के दो पहलू हैं और एक के बिना दूसरा हो ही नहीं सकता। जीवन है तो ही मृत्यु है और मृत्यु होगी तो ही जन्म भी हो सकेगा। 'ध्रुवो हि जातस्य मृत्यु' के अनुसार जो जन्मा है वह मरेगा ही, यह अटल सत्य है क्योंकि दोनों एक ही नदी के दो किनारे हैं। कर्म और फल रूपी जल जब तक बहता है तब तक किनारे भी होते हैं जल सूख जाए तो किनारे भी समाप्त हो जाते हैं और सपाट मैदान ही रह जाता है, इसी प्रकार कर्म के बन्धन से मुक्त होने पर जन्म और मृत्यु भी समाप्त हो जाते हैं। लेकिन जब तक जन्म है तब तक मृत्यु भी है इसीलिए हमें उत्तम सन्तान के जन्म के विषय में चर्चा करते हुए मृत्यु पर भी सोच-विचार करना पड़ेगा। आप सोच रहे होंगे कि हम शायद पटरी से उतर गये हैं और अप्रासंगिक बात करने लगे हैं पर ऐसा नहीं है। गहरे और गूढ़ विषय रूपी वृक्ष की जैसे बड़ी बड़ी विशाल शाखाएं होती हैं वैसे ही बहुत गहरी, शाखाओं से भी बहुत ज्यादा बड़ी और दूर-दूर तक फैली हुई अनेक जड़ें भी होती हैं पर चूंकि जमीन के अन्दर छुपी होती हैं लिहाजा दिखाई नहीं देती जैसे मकान की नींव दिखाई नहीं देती, केवल ज्ञान चक्षु से ही उसे देखा जा सकता है। इस प्रकार का ज्ञान आजकल की पीढ़ी को होता नहीं इसलिए संक्षेप में कुछ इशारे हमें करने पड़ रहे हैं। ऐसे इशारे हमें पत्रिका में जहां तहां प्रायः करने ही पड़ते हैं क्योंकि हर मुद्दे पर विस्तार से चर्चा नहीं की जा सकती, सिर्फ इशारे ही किये जा सकते हैं।

जो जीवात्माएं शरीर छोड़ते समय याने मरते समय पूरे होश हवास में रहती हैं वे इतनी चैतन्य और जागरूक रहती हैं कि अपनी प्रवृत्ति याने इच्छाओं के अनुकूल गर्भ खोज कर उसमें प्रविष्ट हो सकें। ऐसी जीवात्माएं अच्छे संस्कारों वाली भी होती हैं और बुरे संस्कारों वाली भी। परम श्रेष्ठ और परम निकृष्ट आत्माओं को गर्भ खोजने में काफी कठिनाई होती है क्योंकि उनके स्तर के स्त्री-पुरुष का जोड़ा बड़ी मुश्किल से मिलता है। यही वजह है कि महापुरुष और महादुष्ट मनुष्य बहुत कम जन्म ले पाते हैं। जबकि साधारण अच्छे और साधारण बुरे मनुष्य बहुतायत से पाये जाते हैं क्योंकि साधारण अच्छे और साधारण बुरे संस्कारों वाले जोड़े संसार में बहुतायत से पाये जाते हैं लिहाजा ऐसी आत्माओं को गर्भ में प्रवेश करने के अवसर जल्दी मिल जाते हैं। एक इशारा और कर दें फिर मूल विषय पर लौटें।

आपको शायद प्रकृति के इस सिद्धान्त का ज्ञान हो कि हर चीज़ अपने केन्द्र की तरफ अपने

डॉक्टर वडनेरे

का

65 वर्षों से प्रचलित

टीथिंग सायरप



छोटे बच्चों के दाँत आसानी से आने के लिए



वडनेरे केमिकल वर्क्स,

8/1, ओल्ड पलासिया, इन्दौर (म.प्र.) फोन 21401

जिसकी
कि जन्म
की बात
ए हैं याने
के बिना
नी मृत्यु है
ग। ध्रुव
वह मरेगा
ही नदी
जल जब
जल सूख
और सपाट
के बचन
माप्त हो
नक मृत्यु
के विषय
करना
पट्टी से
लगे हैं
रूपी वृक्ष
हैं वैसी
दा बड़ी
होती हैं
लिहाजा
ब्राई नहीं
सकता
गिडी को
में करने
हां तहां
विस्तार
ही किये
ने मरते
चैतन्य
ते याने
प्रविष्ट
गली भी
म श्रेष्ठ
जने में
स्तर के
ता है।
मनुष्य
अच्छे
जाते हैं
संस्कारों
जाते हैं
रुने के
और कर
न्त का
अपने

भण्डार की तरफ आकर्षित हो कर खिंचती है।
जैसा गुरुत्वाकर्षण (Gravitation) पृथ्वी में होता
है और वह हर पार्थिव पदार्थ को अपनी ओर
खींचती है वैसा ही चुम्बकीय आकर्षण हर उस
वस्तु में पैदा हो जाता है जो ज्यादा मात्रा में इकट्ठी
होकर एक भण्डार का रूप ले लेती है। इस वजह
से वह अपने जैसे गुण-तत्व वाली वस्तु को अपनी
ओर खींचने लगती है। जैसे गरीबी, गरीबी को
खींचती है गरीब आदमी और गरीब होता जाता है।
पैसा पैसे को खींचता है इसलिए पैसे वाला धनवान
व्यक्ति और धनवान होता जाता है। इसी को १९
का फेर भी कहते हैं। दुबला और कमजोर व्यक्ति
और भी दुबला व कमजोर होता जाता है जबकि
मोटा तगड़ा व्यक्ति और भी मोटा होता जाता है।
यह सब चुम्बकीय आकर्षणशक्ति उत्पन्न हो जाने
से होता है। आप दिये की लौ या अग्नि की लपटों
को ऊपर की तरफ याने सौरमण्डल की तरफ लपकते
देखते हैं क्योंकि अग्नि का भण्डार और चुम्बक का
केन्द्र सूर्य सौरमण्डल में ऊपर की तरफ होता है।
इसी तरह वर्षा का जल बहता हुआ नदियों की
शक्ति में अपने भण्डार और केन्द्र सागर की तरफ
खिंचता जाता है और अन्त में सागर में मिल जाता है।
इसी तरह गर्भाधान के लिए सहवास करता
हुआ दम्पति जिस प्रकार की विचारधारा और
मानसिकता रखते हुए यह कार्य करेगा उसी प्रकार
की आत्मा उसके चुम्बकीय आकर्षण से खिंच
कर गर्भ में प्रवेश कर जाएगी। सहवास कार्य
करते समय दोनों (स्त्री पुरुष) इतने एकाग्र चित्त
और अत्यन्त संवेदनशील मानसिकता वाले हो जाते
हैं कि उन दोनों की मानसिकशक्ति इकट्ठी होकर
एक महाशक्ति का रूप धारण कर लेती है। एकाग्रता
में भारी शक्ति होती है। आप आतिशी शीशे से
कागज़ पर सूर्य-किरणों को केन्द्रित कर दें, एकाग्र
कर दें तो ज़रा सी देर में कागज़ जल उठता है।
यह सूर्य-किरणों का एक केन्द्र पर एकाग्र होकर
पहुँचने का परिणाम होता है वरना कागज़ कितने
ही लम्बे समय तक धूप में पड़ा रहने पर भी जलता
नहीं।

जैसे पति-पत्नी अच्छी सन्तान चाहते हैं वैसा
ही जन्म लेने वाली जीवात्मा भी अपनी प्रवृत्ति के
अनुकूल दम्पति की तलाश में रहती है ताकि उनके
गर्भ में प्रवेश कर सके। यह रहस्य की बात
नवविवाहित दम्पति को समझ लेनी चाहिए और
सदैव ध्यान में रखनी चाहिए। हमने अभी कहा है
कि गर्भाधान के लिए किये जाने वाले सहवास और
सिर्फ यौन-सुख प्राप्त करने के लिए किये गये
सहवास में बहुत फर्क होता है और जो वाकई होना
ही चाहिए क्योंकि दोनों प्रकार के सहवास करने की
मानसिक स्थिति, उद्देश्य और शारीरिक क्रीड़ा की
प्रकृति अलग-अलग होती है और होनी भी चाहिए।
इसलिए हमने साथ ही यह चेतावनी भी दी है कि

गर्भाधान न करना हो तो परिवार नियोजन के
साधन का प्रयोग किये बिना सहवास करना ही
नहीं चाहिए क्योंकि अक्सर भरोसे की भैंस पाड़ा
ही जनती है। याने जैसी हम आशा नहीं करते वैसा
हो जाता है। सन्तान को बाइ द वे (by the
way) एक बाइ-प्रॉडक्ट (Bi-product) के रूप
में नहीं बल्कि विधिवित् आयोजन करके, पूरी तैयारी
के साथ, उचित आहार-विहार और आचार-विचार
कर पालन करते हुए ही जन्म देना चाहिए। इस
कार्य को मुख्य उत्पादन (Main production)
समझ कर उचित प्लानिंग (सुनियोजित विधि
विधान) के साथ ही करना चाहिए तभी उत्तम
सन्तान को जन्म दिया जा सकेगा। लग जाए तो
तीर नहीं तो तुक्का वाली स्थिति नहीं होनी चाहिए।
आपको यह ज्ञात होना चाहिए कि आप किस प्रकार
की सन्तान को जन्म देना चाहते हैं, कब जन्म देना
चाहते हैं और इसके लिए आपको किस ढंग से
प्रयत्न करना होगा। बिना बुलाए मेहमान को पसन्द
नहीं किया जाता क्योंकि उसका आगमन आपकी
रुचि और इच्छा के अनुकूल नहीं होता। फिसल
पड़े तो हर गंगे बोलना एक अलग बात है और
स्वेच्छा से गंगास्नान करना अलग बात है।

किसी व्यापारी या सरकारी कार्यालय में जब
रिक्त पदों के लिए कर्मचारियों की नियुक्ति करनी
होती है तब इन्टरव्यू लेकर योग्य प्रत्याशी का चुनाव
करके ही की जाती है, विवाह योग्य लड़के लड़कियों
के लिए अच्छी लड़की या अच्छे घर-वर का चुनाव
किया जाता है, हम बाज़ार से कोई चीज़ खरीदते
हैं तो कई किस्मों में से पसन्द करके ही खरीदते
हैं, अरे! दो पैसे की हांडी खरीदते हैं तो उसे भी
ठोंक बजा कर परखते हैं फिर खरीदते हैं पर बड़ी
हेरानी की बात है कि स्थायी रूप से आजीवन
उपयोग में आने वाली तथा परिवार को बढ़ाने
और विकसित करने वाली सन्तान को जन्म देने
के मामले में ऐसा कुछ प्रयास नहीं करते बस
अधरे में लठ घुमाया करते हैं याने चूँकि अधिकांश
नव विवाहित दम्पतियों को इस विषय की उचित
और पर्याप्त जानकारी नहीं होती इसलिए वे इस
मामले में कोई तैयारी नहीं करते, सच कहा जाए
तो इस विषय में कुछ सोचते तक नहीं, सिर्फ भोग
विलास और मौज मज़े के विषय में सोचते हैं,
उसी मूढ़ और माहौल में सहवास करते हैं। यह
जुदा बात है कि जब योग लग जाता है तो गर्भ
धारण भी हो जाता है। और मज़े की बात देखिए
कि इसका भी कई दम्पतियों को पता नहीं चलता
तो वे डाक्टर के पास जाकर टेस्ट कराते हैं ताकि
यह मालूम हो सके कि यह गर्भ स्थिति
(Pregnancy) का ही मामला है या यूँ ही दिन
चढ़ गये हैं।

बहरहाल इस अज्ञानता का परिणाम यह
होता है कि सन्तान के रूप में वैसी आत्मा जन्म

नहीं ले पाती जैसी हम चाहते हैं। हम चाहें
सन्तान को जन्म दे सकते हैं। डॉक्टर, इंजीनी
प्रोफेसर, वैज्ञानिक, कलाकार व्यवसायी, उद्योग
साहित्यकार गोया सन्तान को हम जैसा भी बन
चाहें वैसा बना सकते हैं बशर्ते बीज भी उसी
का बोंए। ऐसा नहीं हो सकता कि बीज तो
बबूल का बोंए और आम के वृक्ष की आशा व
'बोंए पेड़ बबूल का तो आम कहाँ से खाय' व
बात है। बाद में प्रयत्न करना बेकार होता है इस
व्यवस्था गर्भाधान करने से पहले शुरू करनी प
है। भारतीय दर्शन ने गर्भ स्थित करने के
किये गये सहवास को मौज-मेला करना नहीं ब
एक 'संस्कार' माना है जिसे 'गर्भाधान संस्
कहा है और इसके लिए अलग से कुछ तौर त
बताये हैं, जिनकी चर्चा इस पत्रिका में व
श्लील-मर्यादा के अनुकूल नहीं।

जो दम्पति इस प्रकार की ज़रूरी जान
नहीं रखते और ऐसे सुनियोजित एवं शास्त्रोक्त वि
विधान का पालन न करते हुए सहवास व
गर्भाधान करते हैं वे बाद में सन्तान को अपने
के माफ़िक न पाकर दुःखी और तनावग्रस्त
हैं, इस बात के लिए कुढ़ते-कलपते रहते हैं
कैसी नालायक औलाद पैदा हुई या कि नाला
निकली है। वे उसके गुण कर्म स्वभाव और संस्
बदल नहीं पाते और अपने भाग्य को दोष
करते हैं। उस समय उनके ख्याल में यह बात
आती कि इसके लिए वे खुद ज़िम्मेदार हैं,
उनकी खुद की नालायकी का नतीजा है।

इसलिए नवविवाहित दम्पतियों को
सावधान कर देना चाहते हैं कि यदि वे वाकई उ
सन्तान चाहते हों तो गर्भाधान करने से पहले उ
तैयारी करें और इस विषय को गहराई से उ
समझ कर ही आगे क़दम बढ़ाएं। इस विषय
निरोधधाम के गत अप्रैल ८९, जुलाई ८९
अक्टूबर ८९ अंक में पर्याप्त जानकारी प्रका
की गई है। अप्रैल ८९ अंक तो अब हमारे प
उपलब्ध नहीं है, बाकी दोनों अंक, १६ रु. ह
कार्यालय को भेज कर मंगाये जा सकते हैं। कृ
दोनों अंकों के नाम सूचित करते हुए २=००
की रजिस्टर्ड वी.पी. द्वारा भेजने के लिए भी लि
दें क्योंकि पुराने अंक साधारण डाक से नहीं
जाते, यह हम अभी कह ही चुके हैं। इन अं
को पढ़ें, मामले को समझें और उचित उपाय
उत्तम सन्तान को जन्म दें यही बात हम आप
समझाना चाहते हैं। हमारी शुभ कामनाएं आप
साथ हैं।

कमश

खबती

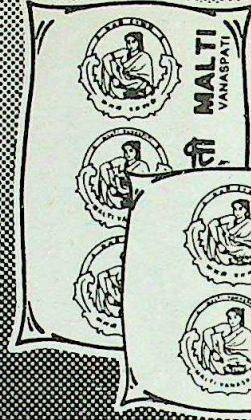
हम ऐसी कुल किताबें काबिले ज़ाब्ती समझते
कि जिनको पढ़ के लड़के बाप को खबती समझते
अकबर इलाहाबाद

स्वादिष्ट एवं पौष्टिक
भोजन के लिए

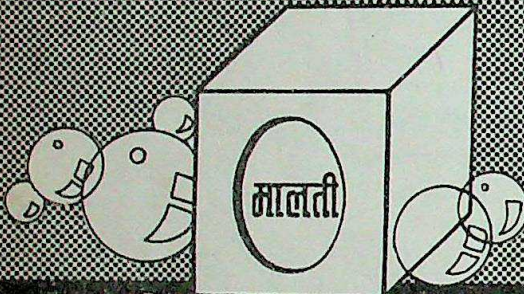
मालती
वनस्पति



अतिश्रेष्ठ वनस्पति - मालती वनस्पति



1/2 व 1 किलो
के सुविधाजनक
प्लास्टिक पैक में
सर्वत्र उपलब्ध



मालती
साबुन
साफ उजली धुलाई
के लिये।

निर्माता - दि मालवा वनस्पति एण्ड केमिकल कं. लि.
मोहता नगर, इन्दौर. फोन. 23251. तार. मालतीबाँड

जी हाँ! घेंघा (गॉयटर) रोग की रोकथाम सम्भव है.

श्री लक्ष्मी **श्री** ब्राण्ड



आयोडीन युक्त खाद्य नमक

IS : 7224

अब नये
पैक में

उच्चतम गुणवत्ता के प्रतीक
मार्क के साथ सभी
किराना दुकानों पर उपलब्ध



घेंघा रोग से बचने के लिए सदैव
'श्री लक्ष्मी' आयोडीन युक्त नमक प्रयोग करें।

उत्पादक : **श्री लक्ष्मी इन्टरप्राइजेज**

२९, पारेख मार्केट, गांधीधाम (कच्छ) गुजरात पिन : ३७० २०९

स्वादिष्ट और पौष्टिक

व्यंजन

इस स्तम्भ के लिए ऐसी व्यंजन-विधियाँ आमन्त्रित की जाती हैं जो स्वादिष्ट ही नहीं बल्कि पौष्टिक गुणों से भी युक्त हों, बहुत प्रचलित और आमतौर से जानी पहचानी विधि न हों बल्कि नई और विशिष्ट प्रकार की हों ताकि आहार में विविधता बनी रहे। व्यंजन विधि लिख कर भेजने से पहले निम्नांकित नियम पढ़ लें और इनका पालन करते हुए ही विधियाँ लिख कर भेजें।

व्यंजन विधि लिख कर भेजने वाली बहनों से निवेदन है कि यदि वे अस्वीकृत रचना वापिस मंगाना चाहें तो अपना नाम पता लिखा लम्बा लिफाफा एक डाक टिकट लगा कर पत्र के साथ अवश्य भेजें ताकि यदि रचना (व्यंजन विधि) प्रकाशन योग्य हो तो वापिस भेजी जा सके। लिफाफा साथ न होने पर अस्वीकृत रचना फाड़ कर नष्ट कर दी जाती है। कृपया किसी भी पत्रिका या पुस्तक में प्रकाशित हो चुकी व्यंजन विधि न भेजें। यह साहित्य चोरी वाला एक कार्य है। अपने द्वारा बना कर खाई और खिलाई व्यंजन-विधि ही लिख कर भेजें। अपना पूरा नाम पता साफ लिखावट में लिखना न भूलें।

सिंवई के स्वादिष्ट लड्डू

प्रेषिका - सुश्री अर्चना बैस, कोरबा

सामग्री - सिंवई एक पेकिट, देशी घी २ ग्राम, मिल्क मेड १ टिन, खोया (मावा) २५० ग्राम, शक्कर २० ग्राम, इलायची छोटी ५, अखरोट १०, चिरौजी इच्छा के अनुसार।

विधि- सिंवई को मसल कर चूर करके घी में भून लें। एक कढ़ाही में मिल्क मेड व खोया डाल कर, हिला चला कर, मिला लें और सिंवई डाल कर आंच पर रख कर मन्दी आंच पर पकाएं। अब मिश्रण कढ़ाई छोड़ने लगे और लड्डू बनने लगे हो जाए तब उतार कर मेवा डाल दें। यदि मिश्रण ज्यादा गाढ़ा हो जाए तो नीचे उतारने से पहले दूध छिड़क सकते हैं। थोड़ा ठण्डा होते ही छोटे-छोटे लड्डू बना लें।

गीले नारियल के लड्डू

प्रेषिका - श्रीमती शशि चाण्डक, सित्रर (नासिक)

सामग्री - रवा १ किलो, गीले नारियल ३ किलो, पौन किलो, घी आवश्यकता के अनुसार, केशर और इलायची।

विधि - थोड़े से घी में रवा डाल कर मन्दी

आंच पर अच्छी तरह सेक लें और गीले नारियल का किस बना कर इसमें डाल दें और सेकें। अच्छे सिक जाएं तब शक्कर डाल कर हिलाते चलाते रहें। जब मिश्रण कढ़ाई छोड़ने लगे तब उतार कर केशर इलायची डाल कर गरम-गरम रहे तभी लड्डू बना लें।

मलाई भुट्टा

प्रेषिका - श्रीमती सुजाता सोनी, उदयपुर

सामग्री - भुट्टे व टमाटर १-१ किलो, ताजी मलाई २५० ग्राम, लाल मिर्च नमक हल्दी पिसा धनिया स्वाद के अनुसार, घी १ कटोरी।

विधि - भुट्टे को कैरी-कट्टे से २-२ इंच के गोल टुकड़े काट लें। अच्छी तरह धोकर, कम पानी में थोड़ा सा नमक डाल कर इन टुकड़ों को डाल दें व कुकर में ३ सीटी ले लें। अब टमाटर का रस निकाल कर सब मसाले मिला कर घी में अच्छी तरह भून लें। जब घी छूटने लगे तब मलाई डाल दें और खूब अच्छा सेकें। पानी सहित भुट्टे के टुकड़े इसमें डाल कर खूब अच्छी तरह उबालें। परोसते समय हरा धनिया डाल कर परोसें।

आखे प्याज

प्रेषिका - श्रीमती लेखा राठी, अमरावती

सामग्री - छोटे प्याज आधा किलो, बड़े प्याज १ पाव गीला नारियल आधा, अदरक हरी मिर्च, दालचीनी, तेजपत्ता, लौंग, इलायची, काली मिर्च, बड़ी इलायची, नमक, हल्दी सब स्वाद के अनुसार और खूब सारा हरा धनिया। तैल आवश्यकता के अनुसार।

विधि - छोटे प्याज को छील लें तथा डूबे उतना पानी व थोड़ा सा नमक डाल कर उबालें बड़े प्याज किस कर उपरोक्त सभी मसाले इसमें डाल कर पीस लें और तैल में अच्छे से सेक लें तैल छूट जाने पर, उबले हुए छोटे प्याज पानी सहित इस मसाले में डाल दें। अच्छा उबाल कर गाढ़ा होने लगे तब उतार कर हरा धनिया डाल दें। इसे गरम-गरम परोसें।

थाली पीठ

प्रेषिका - श्रीमती मैनादेवी मणियार, अमरावती

सामग्री - चने की दाल ४ कटोरी, ज्वार ४ कटोरी, गेहूँ और चावल ३-३ कटोरी। तिल, जीरा, हरी मिर्च, अदरक, हींग, नमक, मिर्च स्वाद के अनुसार। आधा किलो आम की कच्ची कैरी या लाल टमाटर ऋतु के अनुसार। खूब सारा हरा धनिया, तैल सेकने के लिए।

विधि - चारों अनाज मिला कर मन्दी आंच पर भून कर पीस लें व बारीक आटा कर लें। आटे में सभी मसाले तथा कैरी या लाल टमाटर मिला कर तैल का अच्छा मोहन देकर कट्टा उसन लें। भगौने में तैल डाल कर, इस आटे की मोटी रोटी बना कर इसमें डाल कर ढक्कन से ढक दें और मन्दी आंच पर सेकें। बीच-बीच में तैल डालते रहें। यह व्यंजन गरम ही नहीं बल्कि ठण्डा भी अच्छा स्वादिष्ट लगता है अतः यात्रा में इसे बना कर साथ ले जाते हैं।

व्यंजन विधि भेजने के नियम

(१) इस स्तम्भ के लिए अप्रकाशित नये स्वादिष्ट एवं पौष्टिक गुणों से युक्त व्यंजनों की विधि साफ सुन्दर लिखावट में लिखें और पुनः पढ़ कर यह देख लें कि कोई बात लिखने से छूट तो नहीं गई है। (२) कहीं भी छपी हुई, साधारण और आमतौर से प्रचलित तथा मांसाहारी व्यंजन विधि न भेजें। जो सामग्री प्रकाशन योग्य नहीं होगी वह नष्ट कर दी जाएगी। इस विषय में पूछताछ न करें। (३) व्यंजन सिर्फ स्वादिष्ट ही नहीं, पौष्टिक गुणों से भी युक्त हो इसका ख्याल रखें। (४) व्यंजन विधि प्रकाशित होने पर व्यंजन विधि के प्रेषक को 'स्वास्थ्य रक्षक' पुस्तक की एक प्रति रजिस्टर्ड डाक से उपहार स्वरूप भेजी जाएगी।

□ लता अनिल राठी

व्यंजन स्तम्भ संपालिका

भुट्टे के दो स्वादिष्ट व्यंजन

□ लता अनिल राठी

भुट्टे के रोल्स

सामग्री - भुट्टे १ किलो, आलू आधा किलो, पालक २५० ग्राम, हरा धनिया २५० ग्राम, सेंवई २५० ग्राम, पत्ता गोभी, गाजर, शिमला मिर्च, हल्दी, अमचूर व होंग स्वाद के अनुसार। तैल।

विधि - भुट्टे के दाने निकाल लें। थोड़े से पानी में थोड़ा सा नमक डाल कर इन्हें गलने तक उबालें। आलू तथा सभी सब्जियां उबालें और सभी मसाले मिला कर मसल लें। हाथ में तैल लगा कर इस मिश्रण की पतली टिकिया बनाएं तथा अन्दर उबले हुए भुट्टे के दाने रख कर लम्बे रोल बना लें। सेंवई को थोड़ा चूर लें। इन पर रोल फिरा लें ताकि रोल में सेंवई के टुकड़े चिपक जाएं। अब इन्हें खूब गरम तैल में अच्छी तरह तल लें। इसे गरम-गरम ही खाएं।

भुट्टा दो प्याज़

सामग्री - छोटे प्याज २५० ग्राम, बड़े प्याज २५० ग्राम, भुट्टे १ किलो, लहसुन अदरक, हरी मिर्च, हरा धनिया, पिसा धनिया, लाल मिर्च, नमक, अमचूर, काजू, खसखस। घी १ कटोरी लाल टमाटर, या दही, थोड़ी सी क्रीम, मलाई १०० ग्राम। दालचीनी, तेजपत्ता, लौंग, बड़ी व छोटी इलायची, काली मिर्च- सबका १ चम्मच पाउडर।

विधि - भुट्टों के दाने निकाल लें। थोड़े से पानी में नमक डाल कर छोटे प्याज व भुट्टे के दाने डाल कर उबाल लें। प्याज १०० ग्रा. बड़े वाले, लहसुन अदरक हरी मिर्च काजू खसखस सबको बारीक पीस लें, बचे हुए बड़े प्याज बारीक कतर लें। घी में पिसा मसाला मन्दी आंच पर खूब अच्छा भून लें। अब कटी हुई प्याज डाल कर और भूनें। लाल टमाटर के रस या दही में लाल मिर्च हल्दी पिसा धनिया नमक अमचूर मिला कर मसाले के साथ सेकें। अब इसमें ताज़ा बनाया हुआ गरम मसाला (तेजपत्ता लौंग आदि) एक चम्मच मात्रा में मिला कर मलाई डाल दें और घी छूटने तक सेकें। उबले हुए प्याज व भुट्टे के दाने पानी सहित डाल कर उबालें। पानी टूट जाने पर उतार लें। परोसते समय क्रीम तथा हरा धनिया डाल कर परोसें।

आदर्श गृहिणियों की
पहली पसन्द

धामेजा[®]

एगमार्क मसाले

भोजन को स्वादिष्ट व लज्जतदार बनाते हैं

हमारे उत्कृष्ट उत्पादन- धामेजा चना मसाला,
चाट मसाला, चाय मसाला, पावभाजी मसाला,
पानीपुरी मसाला, जलजीरा, काली मिर्च पाउडर

शादी पार्टी के लिए
काश्मीरी मिर्च व छोले का मसाला

धामेजा होम इण्डस्ट्रीज

९ जुली इन्दौर (हाथी पाला) इन्दौर (म.प्र.)

Gram: DHAMEJACO Phone: Fact. 65586 Resi. 5215

कोण्डूला

प्रेषिका - श्रीमती शान्ता देवी राठी, अमरावती

सामग्री - चने की दाल ४ कटोरी, ज्वार ४ कटोरी गेहूँ ३ कटोरी, सिका हुआ पिसा जीरा, हरा धनिया, हरी मिर्च, होंग, नमक, हल्दी, लाल मिर्च सब स्वाद के अनुसार, एक कटोरी खट्टा दही, तलने व मोयन के लिए तैल।

विधि - सब अनाज मिला कर बारीक आटा पिसा लें। उपर्युक्त सभी मसाले मिला कर तैल का मोयन देकर दही व थोड़ा पानी मिला कर कट्टा आटा उसन लें। छोटी छोटी पूडियां बेल कर तल लें। इन पूडियों को ही कोण्डूला कहते हैं। यदि कच्ची ज्वार मिले, जिसे हुरड़ा या पूखड़ा कहते हैं, तो ज्वार के स्थान पर उसे सुखा कर प्रयोग करने पर और भी अधिक स्वादिष्ट व्यंजन बन जाता है।

अंकुरित मूंग की सब्जी

प्रेषिका - श्रीमती ममता सिंह, बिरलाग्राम (नागदा)

सामग्री - साबुत मूंग ५० ग्राम, उड़द की दाल १० ग्राम, सिंवई १० ग्राम। आलू टमाटर लहसुन प्याज हरी मिर्च हरा धनिया इच्छा के अनुसार। होंग, जीरा, हल्दी व सूखा पिसा धनिया १-१ चम्मच। नमक और थोड़ा सा खाने का तैल

विधि - मूंग रात में पानी में भिगो दें। दूसरे दिन इसे एक साफ कपड़े में बांध कर एक बर्तन में रख कर, बर्तन को ढक्कन से ढंक कर कपड़ा बांध दें। दूसरे दिन मूंग अंकुरित हो जाएगी। थोड़े से तैल में सिंवई भून लें। अंकुरित मूंग को हल्दी नमक डाल कर पका लें। एक कढ़ाई में थोड़ा तैल डाल कर होंग जीरे का छौंक देकर प्याज व लहसुन बारीक काट कर इसमें डाल दें और भूनें। सारे मसाले डाल कर थोड़ी देर हिलाएं चलाएं। मसाला भुन जाए तो आलू काट कर डाल दें, उड़द की दाल डाल दें और हिलाते चलाते भूतते रहें। इसके बाद भुनी हुई सिंवई और पकी हुई मूंग डाल कर थोड़ा हिला चला कर टमाटर डाल दें। पूरी तरह पक जाए तो उतार कर हरा धनिया, हरी मिर्च काट कर डाल दें। इसे गरम-गरम ही परोसें।

चने का चूरमा

प्रेषिका - श्रीमती छाया यादव, इन्दौर

सामग्री - देशी चना १ किलो, तैल आधा लिटर, अदरक १५० ग्राम, लहसुन १५० ग्राम, हरी मिर्च ६-७, नमक व लाल मिर्च स्वाद के अनुसार, हरा धनिया, हल्दी, पिसा गरम मसाला, दो प्याज महीन कटे हुए बघार के लिए।

विधि - चने रात को पानी में डाल कर रख दें। सुबह आधे चने मिक्सर या सिल बट्टे से पीस लें और आधे चने साबुत ही रखें। अदरक

बी.ए. आयुर्वेद रत्न

विधि - मूंग की दाल ६-७ घण्टे तक भिगो कर बारीक पीस लें। इसे बिना पानी डाले कटुवा ही पीसें। इसमें दही तथा सभी मसाले स्वाद के अनुसार मिला लें। मटर या चने या भुट्टे, जो भी लें, बारीक पीस कर घी या तैल में अच्छे से सेक लें। इसमें सभी मसाले मिला कर कचौरी के मसाले जैसा बना लें। तबे पर मूंग की दाल के मिश्रण की छोटी-छोटी टिकिया डालें। एक टिकिया पर कचौरी का मसाला रख कर दूसरी टिकिया पलट

(शेषांश पृष्ठ ८२ पर)

मांस खाने से भयंकर रोग होते हैं

□ डॉ. डी.सी. जैन

M.B.B.S., M.D., D.M. (Neurology)

अध्यक्ष, न्यूरोलॉजी विभाग

सफदरजंग अस्पताल, नई दिल्ली

धीरे धीरे यह बात वैज्ञानिक रूप से सही सिद्ध होती जा रही है कि मांस खाना मनुष्य का स्वाभाविक आहार नहीं है और मांस खाने से अनेक प्रकार के रोग उत्पन्न होते हैं। जो व्यक्ति लज़ीज़ ज़ायके के शौक में मांस खाते हैं वे इस पर गौर नहीं करते कि ज़ायके का मज़ा सिर्फ़ दो इंच की जीभ पर ही मालूम देता है बाक़ी पूरे पांच हाथ का शरीर कई तरह की व्याधियों में फंस जाता है। कुछ लोगों को यह ग़लतफ़हमी है कि मांस खाने से शरीर में ताक़त बढ़ती है लेकिन अब वैज्ञानिक शोध और सर्वेक्षणों की रिपोर्टें ने यह ख़बर दी है कि मांस खाने से शरीर में शक्ति नहीं बल्कि व्याधियाँ पैदा होती हैं। यहां ऐलोपैथिक चिकित्सा पद्धति के अधिकृत विद्वान एवं कुशल चिकित्सक डॉ. डी.सी. जैन (दिल्ली) का एक छोटा सा लेख प्रस्तुत किया जा रहा है।

आम तौर पर यह समझा जाता है कि मांस खाने से शरीर अधिक शक्तिशाली होता है। प्रायः आधुनिक चिकित्सा वैज्ञानिक भी मरीज़ों को यह सलाह देते हैं कि मांस खाने से शरीर में प्रोटीन की पूर्ति होती है। बहुत से वैज्ञानिक तो यह भी कहते हैं कि जानवरों के शरीर की प्रोटीन उत्तम कोटि की होती है परन्तु विश्व स्वास्थ्य संघ की बुलेटिन नं. ६३७ के अनुसार मनुष्य के शरीर में लगभग १६० बीमारियाँ मांस खाने से प्रवेश कर जाती हैं जिनका ज्ञान बहुत से चिकित्सकों को भी नहीं है। इन बीमारियों में बहुत सी बीमारियाँ जानलेवा भी होती हैं और अनेक बीमारियों की कोई चिकित्सा उपलब्ध नहीं है। इन बीमारियों को जूनोसिस कहा जाता है। ये बीमारियाँ चार प्रकार की होती हैं :-

डायरेक्ट जूनोसिस - ये वे बीमारियाँ हैं जो मांस खाने से सीधे ही मनुष्य के शरीर में उत्पन्न हो जाती हैं। उदाहरणतः - ट्रीचोसिस, ब्रूसिलोसिस।

साइक्लो जूनोसिस - ये वे बीमारियाँ हैं जो मनुष्य के शरीर में जानवरों से सीधे प्रवेश न करके, दूसरे जानवरों के शरीर में प्रवेश करने के बाद हो जाती हैं। जैसे - फीताकृमि। यह कीटाणु महले सुअर, गाय व कुत्ते आदि में होते हैं। मनुष्य जब इन रोगग्रस्त जानवरों का मांस खाता है तो उसके शरीर में यह बीमारी उत्पन्न हो जाती है।

मेटाजूनोसिस - ये वे बीमारियाँ हैं जो बिना रीढ़धारी जानवरों के द्वारा मनुष्य के शरीर में पहुँच जाती हैं। जैसे - प्लेग, लीवर फ़्लू।

सेपरोजूनोसिस - ये वे बीमारियाँ हैं जो रोगग्रस्त जानवरों के द्वारा मिट्टी पेड़ पौधों में कीटाणुओं के फैल जाने से उत्पन्न हो जाती हैं। उदाहरण के लिए - लारवा, माइग्रेन्स।

इन बीमारियों के अतिरिक्त अन्य बीमारियाँ हैं जो मांस के रखने पर अनेक प्रकार के कीटाणुओं के उत्पन्न हो जाने के कारण मनुष्य के शरीर में प्रवेश कर जाती हैं। जैसे - सालमोनेला गेस्ट्रोएंटराइटिस। इस बीमारी के लक्षण हैंजे के समान ही होते हैं। बहुत से व्यक्तियों की, सड़े हुए मांस के खाने से, मृत्यु हो जाती है।

बाटूलिनिज्म - मांस के अन्दर एक विशेष प्रकार का कीड़ा बाटूलिनम के कारण उत्पन्न हो जाता है। इस बीमारी के हो जाने के बाद मृत्यु सम्भव है।

मिर्गी का रोग - मांस खाने से मनुष्य के मस्तिष्क में टिनियासोलियम नाम का कीड़ा प्रवेश कर जाता है। यह कीड़ा मस्तिष्क में और शरीर के सभी भागों के अन्दर गिरिंटियाँ उत्पन्न कर देता है। मस्तिष्क में बहुत से छोटे-छोटे मोड्यूलस उत्पन्न हो जाते हैं जिसके कारण रोगी को मिर्गी की बीमारी

हो जाती है। बहुत से रोगियों को इस रोग के उत्पन्न हो जाने के कारण मस्तिष्क में अत्यन्त दबाव उत्पन्न हो जाता है। यदि समय पर उपचार न किया जाए तो मृत्यु भी हो जाती है। इस बीमारी को सिस्टीसरकोसिस कहते हैं।

हाइडेटिड सिस्ट - यह बीमारी कुत्ते का मांस खाने से उत्पन्न हो जाती है। न्यूजीलैंड, ओस्मानिया, साइप्रस, अर्जेंटीना और पेरू में यह बीमारी बहुतायत में देखी गयी है। इस बीमारी के कीटाणु जब शरीर में प्रवेश कर जाते हैं तो रसोली का रूप धारण कर लेते हैं। यह रसोली मस्तिष्क में, फेफड़ों में, जिगर में, किसी भी स्थान पर उत्पन्न हो सकती है। यह रसोली यदि फट जाए तो रोगी के बचने की सम्भावना शून्य हो जाती है। भारतवर्ष में भी यह बीमारी देखी गई है।

बहुत से शाकाहारी लोगों को मांसाहार सम्बन्धी बीमारियाँ इसलिए हो जाती हैं कि आजकल होटलों में मांसाहारी और शाकाहारी भोजन एक ही स्थान पर बनाया जाता है जिससे रोग के कीटाणु शाकाहारी लोगों के शरीर में भी प्रवेश कर जाते हैं। शाकाहारी लोगों को चाहिए कि वे उन भोजनालयों में भोजन न करें जहाँ मांस पकता हो। यदि यह सम्भव न हो तो कम से कम रसोईघर अलग अलग होना चाहिए। लगभग ३० वर्ष पूर्व हमारे होटलों में, रेलवे किचन्स में इस प्रकार की व्यवस्था थी कि मांसाहारी और शाकाहारी भोजन अलग-अलग बनते थे। जनमानस को इसका वैज्ञानिक आधार पता न होने के कारण वह भ्रमित था। आज विश्व के वैज्ञानिकों ने यह बात सिद्ध कर दी है कि मांसाहार से अनेक भयानक रोग मनुष्य के शरीर में प्रवेश कर जाते हैं, शाकाहारी लोग भी यदि उनके भोजनालयों में भोजन करते हैं तो वे भी इन बीमारियों से वंचित नहीं रह सकते।

शाकाहारी भोजन यदि साफ़-सुथरे ढंग से बनाया जाए तो बीमारियों के होने की सम्भावनाएं बहुत कम हो जाती हैं परन्तु यह आवश्यक है कि फल और सब्जियों को साफ़ पानी से अच्छी तरह से धोकर खाया जाए। फल और साग सब्जियों पर भी अनेक कीटाणु लगे होते हैं जो शाकाहारी लोगों के शरीर के अन्दर प्रवेश कर जाते हैं।

बहुत से लोग यह तर्क देते हैं कि भोजन का विषय अपनी-अपनी रुचि का विषय है। परन्तु वैज्ञानिक आधार के अनुसार भोजन वही करना चाहिए जो निरोगिता प्रदान करता हो। इस दृष्टिकोण से मांसाहारी भोजन करना उपयुक्त नहीं है।

□ एन-१५, ग्रीन पार्क एक्सटेंशन नई दिल्ली

बागवां ने खुद जलाया है चमन,
बिजलियों का नाम क्यों बदनाम है।

- तसखीर फहमी

इन्हें फेंकिए नहीं

पाठिका बहनें इस स्तम्भ में बहुत अच्छी रुचि ले रही हैं और इस विषय में अपने अनुभव पर आधारित बचत के उपाय लिख कर भेज रही हैं। प्रकाशन योग्य विवरण चुन कर यहां प्रस्तुत किया जा रहा है। सभी प्रेषकों को 'स्वास्थ्य रक्षक' पुस्तक उपहार स्वरूप रजिस्टर्ड डाक से भेजी जा रही है।

□ चावल धोने के बाद इसके पानी को अपनी गृहवाटिका में लगी लौकी के पौधे की जड़ में डाल दिया करें। इस उपाय से पौधे में खूब लौकी पैदा होगी।

□ हरा पुदीना सूख जाने पर अक्सर फेंक दिया जाता है, ऐसा न करके इन पत्तियों को हाथ से ही खूब मसल कर चूरा कर लें और साफ सूखी शीशी में भर कर रख लें और ढक्कन अच्छी तरह लगा दें। इस चूर्ण को दाल, शाक या रायते में मिला कर खाएं या इस चूर्ण में स्वाद के अनुसार नमक मिर्च आदि मिला कर इसकी चटनी पीस लें। बहुत स्वादिष्ट लगेगी।

□ कटहल का प्रयोग करके बीज फेंक देते हैं। इन्हें फेंके नहीं, इकट्ठे करते रहें और पानी से धो-साफ कर उबाल कर छील लें। इन बीजों की रसेदार सब्जी बना लें या मसल कर बेसन में मिला कर पकौड़े बना लें। कुछ न करें तो छिले हुए बीजों पर नमक काली मिर्च बुरक कर ऐसे ही खा सकते हैं। यह स्वादिष्ट तो होते ही हैं साथ ही बलवीर्यवर्द्धक, मल को बांधने वाले तथा मूत्रावरोध दूर करने वाले भी होते हैं। सिर्फ गुल्म और उदर रोग से ग्रस्त व्यक्ति को कटहल और इन बीजों का सेवन नहीं करना चाहिए।

□ साबुन घिसते-घिसते छोटा सा टुकड़ा रह जाने पर फेंक दिया जाता है। यह टुकड़ा एक डिब्बे में डाल दिया करें। जब काफ़ी टुकड़े इकट्ठे हो जाएं तो उबलते पानी में इनको डाल दें। इस पानी में कपड़े डाल कर धोये जा सकते हैं या फ़र्श धोया जा सकता है।

□ श्रीमती मिथिलेश कुमारी श्रीवास्तव
फूलपुर रामा (प्रतापगढ़) उ.प्र.

□ नींबू या सन्तरो के छिलकों को धूप में सुखा कर पीस कर खूब महीन चूर्ण कर लें। इस चूर्ण से दांत मांज कर कुल्ला करने से मुंह साफ़ और दांत चमकदार रहते हैं। केले के छिलकों को सुखा कर रख लें। इनको शाम को जला कर रखने से वायुमण्डल की दुर्गन्ध दूर होती है।

□ आलू की चिप्स की तरह आलू के छिलकों को तल कर खाया जा सकता है। आलू उबालने के बाद इसके छिलके फेंके नहीं, धूप में सुखा कर रख लें। इन्हें तेल में तल कर नमक व कालीमिर्च बुरक कर खाएं। ये छिलके पोषक तत्व युक्त होते हैं।

□ चावल का मांड (धोवन का पानी) फेंके नहीं। यह मनुष्य पशु और पौधे - तीनों के लिए बहुत गुणकारी होता है। इसे पीने से पुरुषों को शारीरिक शक्ति प्राप्त होती है, स्त्रियों को श्वेतप्रद रोग में लाभ

होता है, दुधारू पशुओं का दूध बढ़ता है और फल वाले पौधों के फलों की वृद्धि होती है।

□ सब्जी में नमक ज्यादा पड़ जाए तो लकड़ी का कोयला पानी से धो कर साफ करके इसमें डाल दें और थोड़ी देर बाद निकाल दें। इससे नमक कम हो जाता है।

□ श्री नवीन कुमार
मिरचाई बाड़ी, कटिहार (बिहार)

□ परवल के छिलकों को फेंके नहीं, इन्हें खूब सुखा कर रख लें। इन्हें तल कर नमक व मिर्च बुरक कर चाय नाश्ते में खाएं। बहुत स्वादिष्ट लगेगा।

□ चावल बच जाए तो धूप में अच्छी सुखा कर रख लें। इन्हें तल कर नमक काली बुरक कर खाएं।

□ डबल रोटी के ऊपर व नीचे की सतह प्रायः फेंक दी जाती है। इनको सुखा-सुखा कर इकट्ठे करते रहें फिर सबको बारीक पीस लें। आलू टिकिया बनाते समय इसका चूरा डाल दें। टि बहुत कुरकुरी और स्वादिष्ट लगेगी।

□ लोकी तरबूज और कद्दू के छिलके पें नहीं चाहिए। इनको ताज़ा ही बारीक काट कर बना लेना चाहिए। चाहे तो खूब अच्छी तरह सुखा कर रख लें और वक्त ज़रूरत इनकी सब्जी लिया करें।

□ पपीता बहुत फीका हो या ज्यादा घुला हो तो इसका गूदा ले कर मसल लें और थोड़ा शुद्ध घी डाल कर गुलाबी होने तक सेक लें। स्व

पथ्य आहार

गोभी का जूस

गोभी के जूस (रस) में विटामिन 'बी' होने के कारण पेट और आंतों की क्रिया पर लाभकारी प्रभाव पड़ता है। यह सिद्ध हो चुका है कि इस विटामिन से अल्सर-विरोधी प्रक्रिया होती है और यह पेट और आंतों की श्लेष्मिक झिल्ली की कोशिकाओं में पुनरुज्जीवन प्रक्रिया को उत्प्रेरित करता है। गोभी के रस में कुछ अन्य बहुमूल्य पदार्थ भी होते हैं जैसे कार्बनिक अम्ल, विटामिन 'बी' काप्प्लेक्स, विटामिन 'सी', पोटेशियम एवं कैल्शियम। एक लिटर जूस तैयार करने के लिए लगभग दो किलोग्राम गोभी की आवश्यकता होती है। आधी या इससे कुछ अधिक पकी हुई गोभी की गांठें लेनी चाहिए। फसल की आरम्भिक अवस्था में पोषक तत्व कम होते हैं। ऊपर की सुरझाई हुई और खराब पत्तियों को निकाल देना चाहिए। गोभी की गांठ को अच्छी तरह धोकर पानी को निकल जाने देना चाहिए। फिर गांठ को काटिए (यदि आप जंग न लगने वाले स्टील के चाकू का प्रयोग करेंगे तो विटामिन अधिक सुरक्षित रहेंगे)। फिर जूसर या कीमा बनाने वाली मशीन में डाल कर जूस छान लेना चाहिए।

प्रतिदिन ताज़ा रस निकालें और दो सौ ग्राम जूस, खाने से बीस-तीस मिनट पहले पिएं। इनेमल्युक, पॉलिश वाले अथवा शीशे के बर्तन में इस रस को, रेफ्रिजरेटर में अधिक से अधिक दो दिन तक रखा जा सकता है। इससे अधिक समय तक रखने से विटामिन 'बी' और 'सी' नष्ट हो जाते हैं। गोभी का जूस उन लोगों के लिए गुणकारी है जिनकी पाचन प्रणाली रोगग्रस्त हो, विशेषकर जिन्हें कम अम्लता के साथ जठर-शोथ की शिकायत हो या उदर अथवा ग्रहणी में द्यूर हो।

स्वस्थ आदमी को गोभी के जूस की ज़रूरत नहीं। इसके लिए गोभी से बने भिन्न-भिन्न प्रकार के सलाद अधिक उपयोगी हैं। इस तरह पेक्टिन पदार्थ एवं कोशिकीय ऊतक सुरक्षित रहते हैं जो पेट और आंतों में होने वाले क्रमाकुंचन को तीव्र करते हैं, कब्ज का निवारण करते हैं और शरीर से पित्ताशय की पथरी निकालने में सहायक होते हैं।

□ डॉ. ये. नोसोवा

चिकित्सा विज्ञान में डॉक्टर की उपाधि से सम्मानित
सोवियत संघ अप्रैल ९० अंक से साभार उद्धृत

टिप्पणी - यह अखबारी कतरन हमें वैद्य पं. कन्हैयालालजी रा. शर्मा (खुड़सिया), इन्दौर से प्रकाशनार्थ प्राप्त हुई है। यह गांठ गोभी (ग्रन्थि गोभी - *Brassica Oleracea var. gongylodes* Lin.) और पत्ता गोभी (पत्र गोभी - *Brassica Oleracea Var. Capitata* Lin.) कहलाती है। एक क्रिस्म और होती है जिसे फूलगोभी भी कहा जाता है। इनमें सबसे ज्यादा गुणकारी पत्ता गोभी ही होती है। इस समाचार में पत्ता गोभी की ही चर्चा की गई है।

शक्कर और छोटी इलायची के दाने पीस कर खाएं। बहुत खादिष्ट व्यंजन तैयार हो जाएगा।

□ बची हुई रोटी को तवे पर थोड़ा शुद्ध घी कर करारी सेक लें। इस पर नमक काली मिर्च कर पापड़ की तरह खाएं।

□ मलाई में दही लगा कर जो मखन निकाला है और इसका पानी शेष बचता है उस पानी को नहीं चाहिए। इस पानी में उचित मात्रा में बेसन कर खाद के अनुसार नमक, हरी मिर्च, बारीक हुआ प्याज डाल कर रख दें और खमीर उठने कर कुकर की तली में थोड़ा पानी डाल दें। एक में चिकनाई का हाथ लगा कर यह बेसन का डाल दें। और बर्तन को प्लेट से ढक कर कुकर दे दें व कुकर का ढक्कन बन्द कर दें। सीटी न ५-१० मिनट बाद तीली या चाकू से यह जांच कि बेसन चिपक तो नहीं रहा है। यदि चिपक हो तो निकाल लें और ठण्डा करके टुकड़े कर एक कढ़ाई में थोड़ा तैल गरम करके राई जीरा ज़रा सी हींग का बघार तैयार करके इन टुकड़ों पर कर कुरकुरे लाल होने तक सेक लें। बस के खादिष्ट ढोकले तैयार हैं।

□ सुश्री सुप्रिया मनुचा

मोती भवन, फैजाबाद उ.प्र.

□ मूली के पत्ते और डण्ठल बारीक काट कर लें। अच्छा उबल जाए तब नमक, मिर्च, हल्दी थोड़ा सा बेसन डाल दें और उतार कर हिला चला जब कढ़ाही में थोड़ा सा तैल गरम करके राई, हींग का बघार लगा कर पानी सहित पत्ते व आदि डाल दें। ५-७ मिनट हिला चला कर लें। खादिष्ट सब्जी तैयार है।

(पृष्ठ ७९ का शेषांश)

कर इस पर रख कर दबा दें ताकि दोनों मिल कर एक कचौरी जैसी बन जाएं। मद्दी आंच पर तवे पर ही सेकें और गरम-गरम परोसें।

खीरे की कचौरी

प्रेषिका - श्रीमती प्रमिला भण्डारी, इन्दौर

सामग्री - आटा २ कटोरी, रवा २ कटोरी, मैदा १ कटोरी, दही १ किलो, खीरा (ककड़ी) १ किलो, नमक लाल मिर्च जीरा हींग दालचीनी हरा धनिया हरी मिर्च खाद के अनुसार। तलने के लिए घी।

विधि - आटा रवा मैदा मिला कर नमक व घी का मोयन लेकर कट्टा उसन लें। दही को चार घण्टे तक, कपड़े में बाँध कर, लटका कर पानी निकाल दें। खीरा (ककड़ी) किस लें और निचोड़ कर पूरा रस निकाल दें। खीरे में सारे मसाले व दही मिला लें। ध्यान रहे, यह मिश्रण कचौरी के मसाले की भाँति कट्टा ही रहना चाहिए। अब आटे की छोटी-छोटी लोई बना कर, छोटी-छोटी पूरी बेल कर उस पर मसाला रख दें व दूसरी छोटी पूरी बेल कर ऊपर रख दें। गुजिये की तरह चारों तरफ से इसे गूँथ कर बट दे दें। इन्हें घी में तल कर गरम गरम परोसें। इस में सुगन्ध और खाद के लिए दालचीनी डालना ज़रूरी है।

□ मूली के पत्तों को बारीक-बारीक कतर कर खिचड़ी या दलिया बनाते समय मिला सकते हैं या यूँ ही सलाद के रूप में भोजन के साथ काली मिर्च व नमक बुरक कर खा सकते हैं।

□ ठण्डाई घोटने छानने के बाद जो मोटा भाग शेष बच जाता है उसे फेंकना नहीं चाहिए। उसमें हरा धनिया मिला कर पीस लें और इसे चटनी के रूप में भोजन के साथ खाएं। खाद के अनुसार नमक व हरी मिर्च मिला सकते हैं। अदरक न मिलाएँ क्योंकि इसकी तासीर गरम होती है।

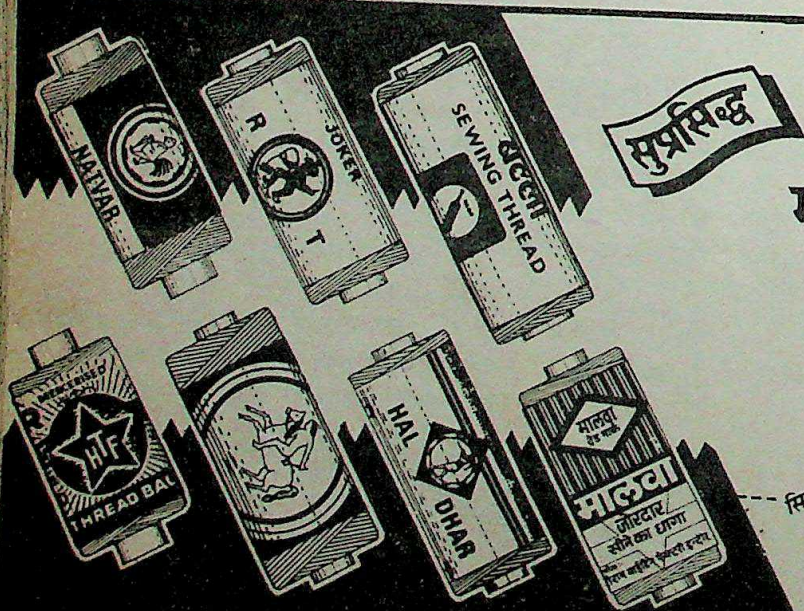
□ दाल सब्जी बच जाए और खराब न हुई हो तो इसे आटे में डाल कर थोड़ा पिसा जीरा, गरम मसाला, अजवायन व नमक मिर्च डाल कर थोड़े तैल का मोयन देकर आटा गूँथ लें। यदि पालक रखा हो तो पालक काट कर थोड़ा हरा धनिया व हरी मिर्च काट कर इसमें मिला लें। इसके परांठे बना कर खाएं। बहुत खादिष्ट लगेंगे।

□ मखन से घी निकालने के बाद काफ़ी मात्रा में इसका सफ़ेद भाग बच जाता है। इसमें पिसी हुई शक्कर और एक इलायची के दाने पिसे हुए डाल कर गरम करें। शक्कर पहले पिघलेगी फिर गाढ़ी हो जाएगी। जब गाढ़ी हो जाए तब एक थाली में घी का हाथ लगा कर यह मिश्रण फैला कर डाल दें। ठण्डा होने पर टुकड़े काट लें। इस तरह बेकार समझी जाने वाली वस्तु से एक खादिष्ट और पौष्टिक व्यंजन बनाया जा सकता है।

□ यदि रोटियाँ बच जाएँ और खराब न हुई हों तो इन्हें कैची या तेज़ चाकू से लम्बी व पतली-पतली काट लें। इन्हें कढ़ाई में तैल डाल कर तल लें व इन पर सैन्धा नमक, काली मिर्च, टाटरी (नीबू का सत) और शक्कर चारों पिसे हुए और मिले हुए, बुरक कर सुबह नाश्ते के तौर पर खाएं।

□ श्रीमती निर्मला एस. समदानी
वाशी, नई बम्बई

**आपकी बेटी भी किसी की बहू है
अपनी बहू को भी बेटी ही समझें**



**हरीराम के धागे,
मज़बूती में सबसे आगे!**

विभिन्न ब्राण्डों में उपलब्ध

■ सुपर चेतक ■ हलधर ■ नटवर
■ जोकर ■ मालवा ■ बल्ला ■ स्टार

सिलाई के लिये
हमेशा वापस लें।



हरीराम थ्रेड बाल फैक्ट्री.

सेल्स शॉप : 148, रानीपुरा, इन्दौर फोन : 37475
फैक्ट्री : 24, पलसीकर कॉलोनी, इन्दौर फोन : 60839

मानसिक प्रदूषण और अदूरदर्शी दूरदर्शन

अच्छी चीज़ का ग़लत उपयोग कैसे होता है इसका एक उदाहरण है भारत का दूरदर्शन याने टेलिविज़न। सारे देश के कोने कोने तक ही नहीं बल्कि घर-घर में घुस कर हर व्यक्ति तक, बच्चे-बूढ़े, पढ़े हुए और अनपढ़, गरीब और अमीर तक, बड़े-बड़े भव्य भवनों तक ही नहीं, बल्कि झोंपड़ पट्टी तक जिसकी पहुंच है ऐसे प्रसार माध्यम का वैसा सदुपयोग नहीं हो रहा है जैसा कि हो सकता है और होना चाहिए भी। इस विषय में शुरू की जा रही लेखमाला का पहला लेख प्रस्तुत है।

सारे संसार की भांति भारत देश भी आज पर्यावरण-प्रदूषण से पीड़ित होता जा रहा है जो कि भौतिकवादी, यान्त्रिक एवं औद्योगिक विकास का एक दुःखद, घातक और व्यापक दुष्प्रभाव रखने वाला अनिवार्य परिणाम है। इस दूषित पर्यावरण के कारण अनेक प्रकार के रोग व्यापक रूप से फैल रहे हैं। इसी प्रकार का एक प्रदूषण और फैल रहा है जिसकी तरफ अभी हमारा ध्यान नहीं है पर जिसके दूरगामी परिणाम खतरनाक होंगे। यह प्रदूषण टी.वी. द्वारा फैल रहा है जिस पर यदि कोई नियन्त्रण नहीं किया गया तो टी.वी. द्वारा फैल रहा यह प्रदूषण एक नये प्रकार के ऐसे टी.बी. रोग को जन्म देगा जो कैंसर की तरह घातक और 'एड्स' जैसा असाध्य सिद्ध होगा। पर्यावरण के प्रदूषण से तो तन ही रोगी हो रहा है पर टी.वी. द्वारा जो प्रदूषण फैल रहा है उससे मन रोगी हो रहा है, आचार-विचार रोगी हो रहा है, मनोवृत्ति दूषित हो रही है, पसन्द-नापसन्द में गिरावट आ रही है और दर्शक को प्राकृतिक एवं स्वस्थ जीवन की अपेक्षा विलासी, बनावटी, आडम्बर पूर्ण खर्चों तथा शौकीन मिजाज़ वाले जीवन जीने की प्रेरणा मिल रही है।

इसका सबसे बुरा प्रभाव छोटे अबोध बच्चों और भावुक, संवेदनशील तथा उमंग से भरे हुए नवयुवक-नवयुवतियों पर पड़ रहा है। कच्ची उम्र की मानसिकता टी.वी. पर दिखाये जाने वाले चित्रों और व्यापारिक विज्ञापनों से प्रभावित हो रही है। विज्ञापनदाता बड़े प्रभावशाली और आकर्षक रंग से सिर्फ़ इसलिए अपने उत्पादनों का विज्ञापन टी.वी. पर प्रदर्शित करते हैं कि उनके उत्पादन की कीमत बिक्री हो और उनकी तिज़ोरियाँ भरती रहें। यदि उत्पादन अच्छा हो, हितकारी हो, किसी प्रकार

की हानि न करता हो तो उसका विज्ञापन करने में कोई हर्ज़ नहीं पर धूम्रपान का विज्ञापन करने की क्या ज़रूरत है? स्वास्थ्य के लिए हानिकारक पदार्थों का विज्ञापन करने की क्या ज़रूरत है? फिर विज्ञापन भी कैसे-कैसे कामोत्तेजक और भौंडे ढंग के होते हैं कि जिन्हें देख कर, परिवार के सदस्य लज्जा से निगाहें झुका लेते हैं। सब कुछ पाश्चात्य रंग-ढंग से रंगा हुआ होता है मानों पूर्वी और भारतीयता का तो कोई रंग ही नहीं है। पश्चिमी विचारधारा, रहन-सहन, खानपान, सभ्यता और संस्कृति का ऐसा प्रचार तो अंग्रेज़ भी अपने शासन काल में न कर सके थे जैसा इतने अल्पकाल में हमारे

दूर दर्शिता

दूरदर्शन की दूरदर्शिता यह होगी कि वह हमारी नई पीढ़ी की मानसिकता का ख्याल रख कर ऐसे कार्यक्रम प्रसारित करे जो देश के इन भावी नागरिकों को बौद्धिक, नैतिक, चारित्रिक एवं राष्ट्रीय भावना से युक्त शिक्षा देने वाले हों, वैज्ञानिक उपलब्धियों और उनके सदुपयोग की जानकारी देने वाले हों, दैनिक जीवन की समस्याओं को सुलझाने के उपाय बताने वाले हों, स्वास्थ्य की रक्षा और रोगों से बचने के नियमों को सोदाहरण प्रदर्शित करने वाले हों, साथ ही ऐसे कार्यक्रम दिखाना बन्द करे जो भारतीय संस्कृति, सभ्यता और गरिमा से विपरीत हों। पश्चिम की अच्छी और हितकारी बातें ही बताई जाएं, नैतिकता और मर्यादा को नष्ट कर फ़ैशन, विलासिता और फिज़ूलखर्ची सिखाने वाले कार्यक्रम न बताए जाएं। स्वास्थ्य और चरित्र को बिगाड़ने वाले सभी विज्ञापन तुरन्त बन्द कर दिये जाएं वरना २१ वीं सदी में पहुंचने वाले इन भावी नागरिकों के आचार-विचार कैसे होंगे इसकी अभी कल्पना भी नहीं की जा सकती।

अदूरदर्शी दूरदर्शन ने कर दिया है और किये जा रहा है। हम यह नहीं कहते कि पश्चिमी बात बुरी है और न यही कहते हैं कि पूर्वी हर बात अच्छी है। अच्छाई-बुराई सब जगह होती है बुद्धिमानी की बात यह होती है कि अच्छाई जहाँ से भी मिले, ले ली जाए और बुराई अपनी भी तो भी छोड़ दी जाए। इस नीति के विपरीत दूरदर्शी आमदनी के लालच में इस प्रकार के विज्ञापन और कार्यक्रम प्रसारित कर रहा है जो हमारी नई पीढ़ी के मन मस्तिष्क को दूषित कर रहे हैं, उत्तेजित कर रहे हैं, भड़का रहे हैं और दुराग्रही तथा उच्छृंखल बना रहे हैं। हम को यह नहीं मांगता, हमको वह नहीं मांगता की शिक्षा दे रहे हैं, बेहूदे, मर्यादा रहित और निर्लज्ज डायलाग सिखा रहे हैं, और गाने कैसे कैसे? ज़रा एक नमूना तो देखिए - दिल का लगाना नो प्रॉब्लम, पास भी आना नो प्रॉब्लम, बाहों समाना..... ओह इट्स ग्रेट प्रॉब्लम यार। खुल्ला खुला मिला करो, डैडी को बताना, इट्स ग्रेट प्रॉब्लम यार।

याने यह सन्देश दे रहा है हमारा टी.वी. देश के नौजवानों को! वह चाय या काफ़ी का विज्ञापन, चाय-काफ़ी के गुण दोष बता कर नहीं करता बल्कि स्वीमिंग पुल में अधनंगी लड़की को नहाते हुए दिखा कर करता है। अब चाय काफ़ी से अधनंगी लड़की का क्या सम्बन्ध हो सकता है? धूम्रपान का विज्ञापन करते हुए टी.वी. बोलता है कि मैं जो चाहता हूँ उसे पा कर रहता हूँ। और आप टी.वी. देख कर जान ही जाते हैं कि एक होनहार (!) युवक हाथ में सिगरेट लिये हुए यह ओजस्वी घोषणा कर रहा है तो यह चाहत सिगरेट की ही है। वाह! क्या शानदार चाहत है!! क्या ऊंचा आदर्श है। दो पैसे की सिगरेट को पा लेना और फिर उसके कश लगा कर अपना कलेज फूंकना!!! धन्य हो मेरे महान देश भारत के वीर सपूत।

इस तरह के प्रसारण करके हमारे अवचेतन मन (Subconscious mind) को रोज़-रोज़ टी.वी. ग़लत और हानिकारक सुझाव (Suggestion) देता रहता है और यह सुझाव हमारे अन्तर्मन में मज़बूती से बैठता जाता है। जब हम चाय या काफ़ी का प्याला देखते हैं तब हमारे अन्तर्मन की आंखों के सामने स्वीमिंग पुल में नहाती हुई अधनंगी नौजवान लड़की का दृश्य भी घूम जाता है। यह एक मनोवैज्ञानिक सत्य है। हमारी नौजवान पीढ़ी अभी तक फिल्मों में ही ऐसे दृश्य देखा करती थी पर अब टी.वी. की कृपा से घर बैठे ऐसे दृश्य देख रही है और मनोविकारों तथा यौनविकारों से पीड़ित हो रही है। देश भर के नौजवानों से यौन विकारों की चिकित्सा पूछने के लिए जो ढेरों पत्र हमें मिलते हैं वे इस तथ्य के ज्वलन्त प्रमाण हैं।

(क्रमशः)

कृत्रिम सौन्दर्य प्रसाधनों से सावधान

अपने सौन्दर्य की देखभाल और सुरक्षा करना अच्छा है और आवश्यक भी पर यह भी आवश्यक है कि इसके लिए किये जाने वाले प्रयास भी अच्छे और निरापद हों। गलत ढंग से किया गया अच्छा काम भी बुरा साबित होता है। महिला जगत को सावधान करने के लिए इस विषय पर कुछ उपयोगी बातें यहाँ प्रस्तुत की जा रही हैं।

सुन्दर दिखना कौन नहीं चाहता? विशेषकर पारी वर्ग में सुन्दर दिखने और सजने-संवरने की वृत्ति नैसर्गिक रूप से होती है क्योंकि सौम्यता, सौन्दर्य, कोमलता, आकर्षण एवं शृंगारप्रियता के गुण मूलतः स्त्रीवर्ग याने मादा (female) वर्ग में प्राकृतिक रूप से ही होते हैं लेकिन यह बात ध्यान देने योग्य है कि इस विषय में किये जाने वाले प्रयास भी प्राकृतिक, निरापद और सौन्दर्य की रक्षा करने वाले होने चाहिए। ऐसा तभी हो सकेगा जब शृंगार करने के लिए कृत्रिम सौन्दर्य प्रसाधनों का नहीं बल्कि नैसर्गिक संसाधनों का ही उपयोग किया जाए।

बढ़ती हुई महंगाई, महत्वाकांक्षा, विलासी जीवन जीने की लालसा, भौतिक सुख-सुविधाओं

की चकाचौंध, शौकीन-मिजाजी और बढ़ती हुई अहंकारी प्रवृत्ति से प्रभावित होने वाले लोग इन कारणों से धन को सर्वाधिक महत्व देते हैं क्योंकि इन सब कारणों की पूर्ति-प्राप्ति के लिए धन का होना ज़रूरी है लिहाज़ा येन-केन प्रकारेण याने जैसे भी हो वैसे धन कमाने की जुगाड़ किया करते हैं। इसी प्रकार का एक प्रयास है ब्यूटी पार्लर चलाना। गत ५-६ वर्षों में देश के हर बड़े छोटे नगर की गली-गली में ब्यूटी पार्लर खुल गये हैं और खुलते चले जा रहे हैं।

शुरू-शुरू में ब्यूटी पार्लर धनी वर्ग की शौकीन मिजाज़ महिलाओं का शुगल समझा जाता था और उन तक ही सीमित था पर अब तो सभी

वर्ग की महिलाएं, विशेष कर युवतियां इन ब्यूटी पार्लरों में जाने लगी हैं। पहले विवाह के समय सिर्फ दुल्हन का ही शृंगार ब्यूटी पार्लर द्वारा करवाया जाता था पर अब तो घर की अन्य युवतियां भी ऐसे अवसरों पर ब्यूटी पार्लर जाकर अपना मेक अप करवाने लगी हैं। दिनोदिन यह शौक बढ़ता ही जा रहा है लिहाज़ा ब्यूटी-पार्लर का धन्धा घड़ल्ले से चल निकला है और वहाँ खूब चांदी बरस रही है लेकिन इस मुद्दे पर किसी का ध्यान नहीं जा रहा है कि इन नकली सौन्दर्य प्रसाधनों का उपयोग करने का परिणाम क्या होगा। इस विषय में हमें दैनिक अखबार भास्कर में एक पत्र पढ़ने को मिला है जो इस मामले में अच्छी चेतावनी देने वाला है। उस पत्र को हम यहाँ अविकल रूप से साभार उद्धृत कर रहे हैं।

सौन्दर्य और ब्यूटी पार्लर

आज सौन्दर्य के मामले में कई युवा लड़कियों में होड़-सी लग गई है, यही वजह है कि हर छोटे-बड़े शहर में ब्यूटी पार्लर, कुकरमुत्तों की तरह उग आए हैं। पहले इन ब्यूटी पार्लरों में उच्चवर्ग की महिलाएं ही जाया करती थीं, लेकिन आज मध्यम और निम्नवर्गीय परिवारों की महिलाओं ने भी जाना शुरू कर दिया है।

इन ब्यूटी पार्लरों के सौन्दर्य-प्रसाधनों में अमोनिया, हाइड्रोजन पर-ऑक्साइड, चर्बी, एसीडेन वैक्सिन, वैसलीन, ज़िंक, स्पिरिट, अल्कोहल, ग्रीस आदि रसायनों का उपयोग होता है, ये रसायन, त्वचा के लिए हानिकारक हैं। चेहरे के रंग में निखार लाने के लिए ब्लैचिंग की जाती है जिसमें अमोनिया होता है, जो त्वचा को जला कर कड़ी कर देता है। बालों को काला करने के लिए हाइड्रोजन पर-ऑक्साइड और आर्गनिज हाइड्रोकार्बन नामक रसायन इस्तेमाल किये जाते हैं, ये रसायन इतने हानिकारक होते हैं कि इनसे बाल झड़ने शुरू हो जाते हैं तथा तेज़ी से सफ़ेद होने लगते हैं। लिपस्टिक में एक ऐसा रसायन होता है, जिसके नियमित प्रयोग से होठों का प्राकृतिक रंग खल हो जाता है तथा होठों पर सफ़ेद दाग़ उभर आते हैं।

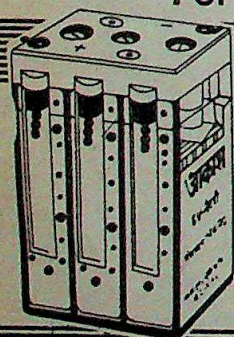
सौन्दर्य के लिए ब्यूटी पार्लरों में जाने की बजाय नींबू, खीरा, तुलसी, नीम, गुलाब, चिरंजी, बादाम, दही, बेसन, दूध, हल्दी, चन्दन आदि का उपयोग कर, त्वचा को नुकसान पहुंचाए बिना, युवतियां अपने सौन्दर्य में चार चांद लगा सकती हैं।

□ अनिल कुमार सोनी

ए/९५, L.I.G. संजीत रोड, मन्दसौर म.प्र.
(दैनिक भास्कर ६-६-९०)

आशा है जागरूक और प्रबुद्ध बहनें इस चेतावनी को ध्यान में रख कर प्राकृतिक साधनों से ही अपने रूप-सौन्दर्य की रक्षा करने का उपाय करेंगी। यदि ब्यूटी पार्लर में जाएं भी तो यह जांच कर लें कि वहाँ शृंगार प्रसाधनों के रूप में प्रयोग की जाने वाली सामग्री प्राकृतिक द्रव्यों से बनी है या कृत्रिम (Synthetic) हानिकारक रसायनों से।

Aakash ACCUMULATORS For Rechargeable Torches



Standard Model

Also used for Flesh Guns
Flush Tape Recorders,
Electronic Toys Heli Sprays
Portable TV Sets, Small
Compressors and other
6 Volts equipments.



Double Reflector Model

MAHAJAN ACCUMULATORS PVT. LTD.

C-2, Rampura, Harinagar, New Delhi-110 064

Tel. 504519 5437997 Resi. : 541 1900

आयुर्वेद और स्वास्थ्य रक्षा

□ एक पत्रकार-वार्ता

गत ग्रीष्म ऋतु अंक में स्थानाभाव के कारण 'रोग उत्पत्ति के कारण' सम्बन्धी धारावाहिक रूप से प्रकाशित की जा रही लेखमाला का लेख प्रकाशित नहीं किये जाने पर अनेक पाठक पाठिकाओं ने पत्र भेज कर अपना क्षोभ प्रकट किया है और इस लेखमाला के अन्तर्गत प्रस्तुत की जाने वाली श्रेष्ठ जानकारी न पाकर घोर निराशा होने की शिकायत की है। गत अंक के पृष्ठ ६१ पर इसके लिए हम पहले ही खेद व्यक्त कर चुके हैं और अब यह आश्वासन देते हैं कि आगामी किसी भी अंक में यह लेखमाला अनुपस्थित नहीं रहेगी। लीजिए, लेखमाला की चौदहवीं किश्त प्रस्तुत है।

पिछली बार की सभा में कार्यक्रम के प्रारम्भ में 'सत्संग समिति' के सदस्य ठाकुर अभ्युदयसिंह ने एक कागज़ प. चन्द्र देव के सामने रख दिया था पण्डितजी ने पढ़ कर कागज़ सामने रख लिया था उस वक्त तो वे कुछ बोले नहीं थे पर प्रवचन के अन्त में उस कागज़ के विषय में श्रोताओं को बताया था कि कुछ पत्रकारों ने यह अनुरोध किया है कि आगामी कार्यक्रम एक पत्रकार-वार्ता के रूप में आयोजित किया जाए जिसमें पत्रकारगण वर्तमान समय में आयुर्वेद, स्वास्थ्य, चिकित्सा, आहार-विहार आदि के विषय में कुछ ज्वलन्त प्रश्न पूछना चाहते हैं और उनसे सन्तोषजनक उत्तर प्राप्त करना चाहते हैं। इसी के साथ पण्डितजी ने ऐसा आयोजन करने के प्रति अपनी स्वीकृति भी दे दी थी (देखें गत स्वर्ण-जयन्ती अंक जनवरी १० पृष्ठ ४३) लिहाज़ा 'सत्संग-समिति' द्वारा सभी प्रमुख अखबारों के प्रतिनिधियों एवं पत्रकारों को निमन्त्रण पत्र भेज दिये थे। फलस्वरूप नगर के सभी प्रमुख समाचार पत्रों में इस पत्रकार-वार्ता का समाचार भी प्रकाशित हुआ था जिससे इस पत्रकार-वार्ता के कार्यक्रम में भारी मात्रा में श्रोतागण उपस्थित हुए थे। कहीं तिल धरने को जगह न थी। इस कार्यक्रम की सबसे बड़ी विशेषता यह थी कि अन्य सभाओं की तरह इस आयोजन में पुलिस के सहयोग की ज़रूरत नहीं पड़ती थी जबकि इतनी विशाल संख्या में स्त्री पुरुष युवक-युवतियां वहां उपस्थित होते थे जिनमें सभी धर्मों के मानने वाले और हर वर्ग के लोग उपस्थित होते थे और शान्तिपूर्वक अनुशासित ढंग से बैठ कर तन्मयता के साथ पण्डितजी के व्याख्यान सुनते थे। इसका कारण यह था कि पण्डितजी के विचार निष्पक्ष, सार्वभौमिक, सर्वहितकारी, असाम्प्रदायिक, अराजनैतिक, युक्ति युक्त और मानव-मात्र के लिए कल्याणकारी होते थे अतः उनके विचार सभी को

अच्छे लगते थे। पण्डितजी की एक विशेषता और थी जिसने उनके प्रवचनों को इतना लोकप्रिय बनाया और वह विशेषता थी उनकी रोचक तथा सरल शैली। वे कठिन मुद्दों और गूढ़ दार्शनिक तत्वों की भी व्याख्या बड़ी सुबोध, सरल और बोलचाल की भाषा में प्रस्तुत करते थे। वे व्यर्थ के पाण्डित्य का प्रदर्शन नहीं करते थे और बिना किसी की निन्दा, आलोचना या भर्त्सना किये ही अपनी बात कहते थे।

यथासमय पं. चन्द्रदेव मंच पर पहुंच गये। उनको देखते ही उपस्थित जनसमुदाय करतल-ध्वनि

करने लगा। पण्डितजी ने हाथ जोड़ कर मुस्कुराते हुए सबका अभिवादन किया और आसन पर गये। उन्होंने देखा कि आज व्यवस्था थोड़ी बुरी हुई है। मंच की दाहिनी ओर पांच लाइनों में १० टेबल-कुर्सी रख दी गई थीं जिन पर पत्रकार बैठे थे और हर पत्रकार की टेबल पर उसके अपने-अपने नाम की तख्ती लगी हुई थी। पत्रकारों के बीच की व्यवस्था इस ढंग से की गई थी कि श्रोता की तरफ उनकी पीठ न हो और उन्हें श्रोतागण देखते रह सकें। 'सत्संग सभा' की ओर से एक व्यक्ति हेण्ड माइक लिये हुए पत्रकारों के दोनों ओर खड़े हुए थे ताकि जो पत्रकार प्रश्न पूछने के लिए खड़ा हो उसे 'हेण्ड माइक' दे दिया जाए जिससे उसका प्रश्न उपस्थित जन समुदाय भी सुन सके।

पण्डितजी थोड़ी देर तक करतल-ध्वनि बन्द होने की प्रतीक्षा में मुस्कुराते रहे फिर वे करतल-ध्वनि बन्द कर अपनी चिर परिचित मुद्रा में बैठ गये। यह देखते ही करतल-ध्वनि बन्द हो गई और पण्डितजी ने सत्संग सभा का स्वागत किया। कुछ क्षण बाद ही श्रोतागण ने पण्डितजी द्वारा किया जा रहा 'ओ३म्' का सुना। पण्डितजी की आवाज़ खरज के स्वर की तरह गम्भीर, भारी और गूंजदार थी। काफी देर तक ओ३म् की ध्वनि गूंजती रही क्योंकि पण्डितजी की सांस बहुत लम्बी होने से वे देर तक एक ही सांस में लगातार घोष करते की क्षमता रखते थे जितनी देर में सामान्य व्यक्ति को दो बार सांस लेना पड़ जाए।

वेदवाणी

उचित आचार-विचार

सं वर्चसा पयसा सं तनूभिरगन्महि मनसा सूं शिवेन्।

त्वष्टा सुदत्रो विदधातु रायोऽनुमार्ष्टन्वो यद्विलिष्टम्॥

- यजुर्वेद २-२४

मनुष्यों को, सब कामनाओं को पूर्ण करने वाले परमेश्वर की आज्ञा का पालन करके और भली प्रकार पुरुषार्थ करके विद्या का अध्ययन, विज्ञान, शरीर का बल और स्वास्थ्य, मन की शुद्धि, कल्याण की सिद्धि तथा उत्तम ढंग से धन-ऐश्वर्य की प्राप्ति करना चाहिए। सब प्रकार के सुख स्वयं तथा औरों को प्राप्त करना-कराना चाहिए। सब प्रकार के व्यवहार और पदार्थों का उपयोग शुद्धता से करना चाहिए।

अश्वावती ॐ सोमावतीमूर्जयन्ती मुदोजसम्।

आऽविस्ति सर्वाऽओषधीरस्माऽअरिष्टतातये॥

- यजुर्वेद १२-८९

मनुष्यों को चाहिए कि वे रोगों के निदान, चिकित्सा, औषधि और पथ्य-अपथ्य का उचित ज्ञान प्राप्त कर यथाविधि पालन कर इनका निवारण करें तथा औषधि के गुणों का ठीक-ठीक उपयोग करें ताकि रोगों एवं दुःखों से निवृत्ति हो सके और स्वास्थ्य लाभ हो सके। इस प्रकार के प्रयत्न और पुरुषार्थ करना हितकारी होता है।

गीता सन्देश

ज्ञान की महिमा

न हि ज्ञानेन सदृशं पवित्रमिह विद्यते।
तत्त्वयं योगसंसिद्धः कालेनात्मनि विन्दति।।

इस संसार में ज्ञान के समान पवित्र करने वाला निःसन्देह कुछ भी नहीं है। उस ज्ञान को केतने ही काल से, कर्म योग के द्वारा शुद्ध अन्तःकरण हुआ मनुष्य, अपने आप ही आत्मा को उपलब्ध हो जाता है।

श्रद्धावाँल्लभते ज्ञानं तत्परः संयतेन्द्रियः।
ज्ञानं लब्ध्वा परां शान्तिमचिरेणाधिगच्छति।।

जितेन्द्रिय, साधनापरायण और श्रद्धावान मनुष्य ज्ञान को प्राप्त होता है तथा ज्ञान को प्राप्त होकर वह बिना विलम्ब के, तत्काल ही भगवत् प्राप्ति रूप परम शान्ति को प्राप्त हो जाता है।

अज्ञश्चाश्रद्धानश्च संशयात्मा विनश्यति।
नायं लोकोऽस्ति न परो न सुखं संशयात्मनः।।

विवेकहीन, श्रद्धारहित और संशय में फंसा हुआ मनुष्य देर-सबेर विनाश को प्राप्त हो जाता है, परमार्थ से भ्रष्ट हो जाता है। ऐसे संशययुक्त मनुष्य के लिए इस लोक और परलोक में कुछ नहीं है और कोई सुख ही है।

- श्रीमद्भगवद् गीता ४/३८-३९-४०

पं.चन्द्रदेव ने अपने नियमानुसार अपना ज्ञान इस मन्त्र के साथ शुरू किया -

ओ३म् य आत्मदा बलदा यस्य विश्व उपासते
यस्य देवाः। यस्यच्छायाऽमृतं यस्य मृत्युः
देवाय हविषा विधेम।।

उपस्थित देविओ एवं भद्र पुरुषो! आज के समक्ष 'सत्संग समिति' ने नया कार्यक्रम है जिसके अनुसार मैं रोग उत्पत्ति के छटे 'मोह' के विषय में चर्चा न करके प्रतिष्ठित लोगों के प्रश्नों के उत्तर दूंगा। पत्रकार महानुभावों सत्संग समिति के सदस्यों ने मिल कर यह क्रम बनाया है और ऐसा करके बहुत अच्छा है क्योंकि इस पत्रकार-वार्ता में ऐसे प्रश्न जाने की आशा है जिनका सम्बन्ध आज के वातावरण में रोज़मर्रा की समस्याओं से। इन समस्याओं पर चर्चा करना और इनका ध्यान करने के लिए हितकारी तथा आवश्यकताओं की जानकारी प्राप्त करना आप सभी के लिए लाभप्रद सिद्ध होगा।

तो अब आप अपने प्रश्न प्रस्तुत कीजिए।
शेरीश करूंगा कि आपको यथोचित और प्रद उत्तर दे सकूँ--

एक पत्रकार - पण्डितजी, ऐसा कहा जाता है आयुर्वेद कोई वैज्ञानिक चिकित्सा पद्धति है, बल्कि बुजुर्गों के ज़माने से चली आ रही परम्परागत चिकित्सा पद्धति है। इस विषय पर क्या कहेंगे।

वैद्यराज - जहाँ तक किसी प्रकार के ज्ञान या विज्ञान का प्रश्न है, वह हमें अपनी पूर्वजों से ही मिला है और आगे की पीढ़ियों को भी मिलता रहेगा। ज्ञान हमेशा दूसरों से मिलता है और अनुभव खुद के प्रयत्न से मिलता है। इसलिए आप किसी भी विद्या को परम्परागत कह सकते हैं। लेकिन ऐसा कहने का यदि यह तात्पर्य है कि आयुर्वेद का ज्ञान केवल परम्परागत देन है, वैज्ञानिक नहीं है, तो यह बड़ा भारी भ्रम है। शास्त्रों में विशेष ज्ञान को विज्ञान कहा है और आधुनिक मत के अनुसार भौतिक-ज्ञान को विज्ञान कहा जाता है। आयुर्वेद निःसन्देह एक विशेष ज्ञान का अथाह भण्डार है, अतः यह भी विज्ञान ही है। जिसे आप परम्परागत चिकित्सा पद्धति कह रहे हैं, वह दरअसल औषधियों के प्रयोग का मामला है, बुजुर्गों के अनुभव से उपयोगी सिद्ध होने वाले, नुस्खों का मामला है। यह बात ठीक से ध्यान में रखें कि जड़ी-बूटियाँ और उनका प्रयोग कर लेना मात्र ही आयुर्वेद नहीं है। जड़ी-बूटियाँ तो वन सम्पदा हैं, और इनका प्रयोग कोई भी कर सकता है। इनका आयुर्वेद से केवल इतना ही सम्बन्ध है कि आयुर्वेद ने इनके गुण, कर्म, स्वभाव और उपयोग के विषय में भी जानकारी दी है। हज़ारों साल पहले जब कि किसी भी अन्य चिकित्सा पद्धति का दूर दूर तक नामोनिशान नहीं था, तब हमारे ऋषि-मुनियों ने योग-बल से प्राप्त दिव्य-ज्ञान के बल पर, इन जड़ी-बूटियों, घातुओं, खनिज-पदार्थों आदि दवाइयों के गुण, धर्म और प्रयोग के विषय में पूर्ण वैज्ञानिक

विज्ञान आयुर्वेद शास्त्र के माध्यम से मानव मात्र के कल्याण के लिए प्रस्तुत किया था। 'आयुर्विद्ये अनेन इति आयुर्वेदः' के अनुसार जिस ज्ञान से आयु के विषय में जाना जा सके वह ज्ञान आयुर्वेद है। दरअसल आयुर्वेद आयु का विज्ञान है। दिस इज़ ए साइन्स ऑफ़ लाइफ़ एण्ड नाट ए मियर ट्रेडिशनल नॉलेज।

एक पत्रकार - आयुर्वेद का प्रारम्भ कैसे व कब हुआ, इसके इतिहास के बारे में कुछ बताइए।

वैद्यराज - इस प्रश्न का उत्तर आयुर्वेद इस प्रकार देता है-

ब्रह्मणा हि यथा प्रोक्तमायुर्वेदं प्रजापतिः।
जग्राह निखिलेनादावश्विनौ तु पुनस्ततः।।
अश्विभ्यां भगवाञ्छक्रः प्रतिपेदे ह केवलम्।
ऋषिं प्रोक्तो भरद्वाजस्तमाच्छक्रमुपागमत्।।

अर्थात् जिस प्रकार सम्पूर्ण आयुर्वेद का उपदेश ब्रह्मा ने किया था, उसे उसी रूप में ठीक ठीक सर्वप्रथम दक्ष प्रजापति ने ग्रहण किया। दक्ष प्रजापति से इस ज्ञान को अविकल रूप से अश्विनी कुमारों ने प्राप्त किया और इससे इन्द्र ने यह ज्ञान प्राप्त किया। इसलिए ऋषियों ने महर्षि भरद्वाज को आयुर्वेद के अध्ययन के लिए इन्द्र के पास भेजा था। इन्द्र ने प्राणिमात्र के कल्याण के लिए महर्षि भरद्वाज को सूत्र रूप में आयुर्वेद का पूर्ण ज्ञान प्रदान किया और भरद्वाज ऋषि ने इस ज्ञान को अनेक युगदृष्ट, तपस्वी और महाज्ञानी ऋषि मुनियों की सभा में प्रस्तुत किया। भरद्वाज ऋषि के प्रमुख शिष्य महर्षि पुनर्वसु आत्रेय ने अपने ६ शिष्यों को आयुर्वेद की शिक्षा दी। इन शिष्यों ने संहिता रूप में आयुर्वेद के ग्रन्थ लिखे जिनमें अग्निवेश और हारीत प्रमुख हैं। आयुर्वेद अथर्ववेद का उपवेद है और वेद अनादिकाल से चले आ रहे हैं इसलिए आयुर्वेद भी अनादिकाल से चला आ रहा है। यही इसका प्रारम्भिक इतिहास है।

एक पत्रकार - आपने कहा कि आयुर्वेद, आयु का वेद है। इसका क्या मतलब हुआ। कृपया खुलासा कीजिए।

वैद्यराज - आयु का मतलब है, हमारा जीवन। जीवन का दूसरा नाम समय है अर्थात् जन्म से लेकर मृत्यु के बीच का जो समय होता है, उसे जीवन कहा जाता है। शरीर में जो चेतना होती है उसे जीवन कहा जाता है। यह जीवन किस प्रकार सुखकारी एवं हितकारी हो और दुःख तथा अहित से बचा रहे, इस प्रकार का ज्ञान देने वाले शास्त्र को आयुर्वेद कहा जाता है। आयुर्वेद ने आयु के ४ भेद बताये हैं-

यथा-हिताहितं सुख दुःख मायुस्तस्य हिताहितम्।
मानं च तच्च यत्रोक्तमायुर्वेदः स उच्यते।।

अर्थात् जिस ग्रन्थ में हित आयु, अहित

व मात्र
विद्यते
ज्ञान से
नायुर्वेद
। दिस
मियर

आयु, सुख आयु और दुःख आयु- इस तरह ४ प्रकार की आयु के लिए, हित याने पथ्य, अहित याने अपथ्य, आयु का मान याने प्रमाण और अप्रमाण तथा आयु का स्वरूप बताया गया हो, उसे आयुर्वेद शास्त्र कहते हैं।

हित आयु क्या है, इसके उत्तर में आयुर्वेद का कहना है, जो व्यक्ति प्राणी-मात्र का हित करता है, सत्यवादी, शान्ति प्रिय, सदाचारी, ज्ञान-विज्ञान की जानकारी रखने वाला, विचारवान, दानी, धर्म, अर्थ और काम का यथावत पालन करने वाला, ईश्वर-भक्त, अध्यात्म-विद्या का ज्ञाता और लोक-परलोक का ध्यान रख कर अपने कर्तव्य का अनासक्त भाव से पालन करने वाला है, ऐसे मनुष्य की आयु को हित आयु कहा है। इसके विपरीत आयु, अहित आयु है। सुख एवं दुःख आयु के बारे में योग दर्शन में कहा गया है कि 'अनुकूल वेदनीयं सुखम्' याने अपने अनुकूल अनुभव करना सुख है एवं इसके विपरीत 'प्रतिकूल वेदनीयं दुःखम्' याने अपनी इच्छा के विपरीत अनुभव करना दुःख है।

जो मनुष्य शारीरिक एवं मानसिक रोगों से रहित है, जिसका शरीर बलवीर्य में परिपूर्ण है, जो पुरुषार्थी, यशस्वी और पराक्रमी है, जिसका अपने मन एवं सभी इन्द्रियों पर पूर्ण नियन्त्रण है, जो समर्थ होकर अपना कार्य सम्पन्न कर सकता है, धन और साधन-सम्पन्न है और जो ज्ञान, विज्ञान का जानकार है, उस मनुष्य की आयु को सुख आयु कहा है। इसके विपरीत को दुःख आयु कहा है।

एक पत्रकार - पण्डितजी, इस परिभाषा के अनुसार तो हित आयु और सुख आयु वाले मनुष्य को खोजना बहुत मुश्किल होगा। प्रायः अहित आयु और दुःख आयु के लोग ही सब तरफ दिखाई देंगे।

वैद्यराज - यह मनुष्य के दुर्भाग्य की बात है। आयुर्वेद का इसमें क्या दोष है? यदि किसी को आयुर्वेद शास्त्र के इन नियमों की जानकारी ही नहीं हो तो बात जुदा है, लेकिन जानकारी हो फिर भी उसका पालन नहीं किया जाए, यह तो उस मनुष्य का ही दोष होगा। आचरण यदि दोषपूर्ण होगा तो परिणाम निश्चित रूप से बीमार होना ही होगा। यही परिणाम ज्यादातर हो भी रहा है।

एक पत्रकार - रोग क्यों कर उत्पन्न होते हैं। इस विषय में किस प्रकार की सावधानी रखी जाए कि जिससे रोग से बचाव हो सके। इस विषय में आयुर्वेद का क्या कहना है?

वैद्यराज - इस विषय में आयुर्वेद का कहना है - 'विकारो धातु वैषम्यं साम्यं प्रकृतिरुच्यते' अर्थात् धातुओं की विषमता को रोग कहा है और धातुओं की साम्य अवस्था को स्वस्थ अवस्था कहा है। काल याने समय, बुद्धि और इन्द्रिय का इनके विषय के साथ अयोग, अतियोग और मिथ्या योग

जिन-वाणी

मुझे किसी से वैर नहीं

खामेमि सव्वे जीवा, सव्वे जीवा खमन्तु मे।

मिति व सव्व भूएसू, वैरं मज्झ न केणई।।

सब जीवों के प्रति मैं क्षमा भाव रखता हूँ, सभी मुझे क्षमा करें। सभी प्राणी-मात्र के प्रति मैं मित्र भाव रखता हूँ (क्योंकि) मुझे किसी से भी वैर नहीं।

व्याख्या - यह सूत्र और इसमें व्यक्त की गई भावना बहुत कीमती है, अनुकरणीय है। यह भावना सच्ची मानवता, विश्व-बन्धुत्व और बिना किसी साम्प्रदायिक भेद भाव के प्राणीमात्र के कल्याण की कामना करने की प्रेरणा देने वाली है। यह अहिंसा का मुख्य सूत्र है। इस सूत्र में किसी से भी वैर न रखने का जो संकल्प व्यक्त किया गया है, यही अहिंसा का मूल है, आधार है जैसा कि योग दर्शन में पातंजलि मुनि ने कहा है - 'अहिंसा प्रतिष्ठायां तत्सन्निधौ वैर त्यागः' - अर्थात् वैर का त्याग रखने से अहिंसा प्रतिष्ठित हो जाती है। वैर भाव न होगा तो हिंसा भी न हो सकेगी। हिंसा भाव का न होना ही अहिंसा है और अहिंसा का होना क्षमा भाव है।

मज़े में आकर मर्ज़ को मत भूलो जियो ठाट से, मगर मौत को मत भूलो

होने पर शारीरिक और मानसिक रोग उत्पन्न होते हैं। किसी चीज़ का कम होना या बिल्कुल नहीं होना अयोग कहलाता है। किसी चीज़ का ज़रूरत से ज्यादा होना अतियोग कहलाता है और जैसा होना चाहिए वैसा नहीं होना मिथ्या योग कहलाता है। हमारे आहार विहार और आचार विचार में अयोग, अतियोग और मिथ्या योग में से किसी का भी होना रोग को उत्पन्न करने का कारण होता है।

एक पत्रकार - वैद्य लोग त्रिदोष के बारे में बहुत चर्चा करते हैं, यह त्रिदोष क्या होते हैं? इसे कृपया समझाइए।

वैद्यराज - इसका उत्तर आयुर्वेद में इस प्रकार दिया गया है-

वायुः पित्तं कफश्चोक्तः शारीरो दोष संग्रहः।

मानसः पुनरुद्दिष्टो रजश्च तम एव च।।

याने वात, पित्त और कफ साम्य अवस्था में धातु कहे जाते हैं लेकिन इनका कुपित होना याने इनकी वृद्धि होना, दोष कहा जाता है। रज व तम मानस दोष कहे जाते हैं। साम्य अवस्था में ये शरीर का निर्माण करते हैं और शरीर को धारण किये रहते हैं इसलिए - 'धारणाद् धातवः स्मृताः' - के अनुसार इन्हें धातु कहा जाता है। लेकिन कुपित होकर ये शरीर को दूषित करने वाले हो जाते हैं अतः - 'शरीरं दूषणाद् दोषाः' - के अनुसार इन्हें दोष कहा जाता है। इन तीनों में वात दोष प्रमुख होता है क्योंकि पित्त और कफ स्वयं तो पंगु होते

हैं, पर वायु की सहायता से शरीर में यत्र-तत्र करते रहते हैं। जैसा कि शास्त्र में कहा है-

पित्तं पंगु कफः पंगु पंगवो मलधातवः।

वायुना यत्र नीयन्ते तत्र गच्छन्ति मेघवत्।।

याने जैसे वायु जिधर जाती है, उधर वात भी चले जाते हैं, उसी प्रकार पित्त, कफ, मल धातु भी वात के सहारे ही शरीर में इधर उधर करते हैं, अन्यथा स्वयं ये पंगु ही हैं। हमारे आहार-विहार में अयोग, अतियोग और मिथ्या पर ये दोष कुपित होते हैं, जिससे शरीर में विकृति उत्पन्न होते हैं और हम रोगी हो जाते हैं।

एक पत्रकार - आयुर्वेद में परहेज़ का बड़ा महत्व माना जाता है, जबकि डॉक्टर परहेज़ कोई खास ज़ोर नहीं देते हैं, ऐसा क्यों?

वैद्यराज : ऐसा इसलिए है कि डॉक्टरों को पाश्चात्य-विज्ञान की शिक्षा ग्रहण की है, पद्धति में परहेज़ के विषय में उतनी सूक्ष्म विस्तृत शिक्षा दी ही नहीं जाती, जितनी आयुर्वेद देता है। अगर डॉक्टर थोड़ा बहुत परहेज़ बताते हैं, तो यह उनकी व्यक्तिगत जानकारी की देन है, जो उन्हें भारतीय वातावरण और परम्परा प्राप्त होती है। जहां तक आयुर्वेद का सवाल तो उसका तो कहना ही यह है कि खान-पान रहन सहन याने आहार-विहार, पथ्य-अपथ्य पालन नहीं करने से ही रोग उत्पन्न होते हैं। होने का अर्थ ही यह है कि शरीर की स्थिति ठीक नहीं है जैसी होनी चाहिए। इसीलिए आयुर्वेद

कलाम-ए-पाक

हराम धन मत कमाओ

जो कोई हराम धन प्राप्त करेगा और उस धन से दान करेगा तो उसका दान करना मान्य (क़बूल) न होगा। और वह उस गन्दे धन से जो कुछ अपने ऊपर लगाएगा उसमें बरक़त न होगी और अगर उसको छोड़ कर मरेगा तो वह गन्दा धन उसके लिए नर्क की पूंजी बनेगा। विद्वांस (यक़ीन) करो कि अल्लाह बुराई को दूसरी बुराई से दूर नहीं करता यानि गन्दा धन कमाना बुराई है और गन्दे धन को दान में देना भी बुरा ही काम है इसलिए गन्दे धन को दान में दे देने से गन्दा धन कमाने का पाप क्षमा नहीं हो सकता बल्कि अल्लाह बुराई को भलाई से मिटा देता है। कोई गन्दगी दूसरी गन्दगी को पवित्र और स्वच्छ नहीं कर सकती।

- हदीश शरीफ़ से उद्धृत

पष्ट रूप से चेतावनी दी है कि-

विनापि भैषज्यैमाधिः पथ्यादेव निवर्तते।

न तु पथ्य विहीनानां भेषजानां शतैरपि।।

याने परहेज़ के साथ पथ्य-पूर्वक औषधि से ही रोगी, रोग मुक्त हो सकता है। पथ्य-विहीन र याने बदपरहेज़ी करते हुए सैकड़ों औषधियों सेवन करने पर भी रोगी रोग से मुक्त नहीं होता जैसे बरतन फूटा हो तो कितना ही पानी, बरतन भर नहीं सकेगा। इसलिए आयुर्वेद ज्ञान पर सर्वाधिक जोर देता है।

एक पत्रकार - आयुर्वेद जैसा श्रेष्ठ शास्त्र हुए भी आज की जनता इससे इतना लाभ नहीं उठा पाती, जितना उठाया जा सकता है?

वैद्यराज - इसके कई कारण हैं। जैसे पूर्वदे के पठन-पाठन की उचित व्यवस्था नहीं, देश में सब जगह आयुर्वेदिक औषधियों और औद्योगिकों का उपलब्ध नहीं होना, आयुर्वेद को ज्ञान और पर्याप्त मात्रा में राज्य का संरक्षण नहीं मिला और योग्य विद्वान, अनुभवी और सेवाभावी का अभाव होना आदि ऐसे कारण हैं, जिनसे वासी आयुर्वेद से लाभ नहीं उठा पा रहे हैं।

एक पत्रकार - क्या इसका यह कारण नहीं है कि ऐलोपैथिक चिकित्सा पद्धति तुरन्त असरती है जबकि आयुर्वेदिक चिकित्सा पद्धति से चिकित्सा करने में फ़ायदा बहुत देर में होता है इसलिए रोगी आयुर्वेद की अपेक्षा ऐलोपैथिक चिकित्सा कराना ही पसन्द करता है?

वैद्यराज - इसके लिए आयुर्वेद शास्त्र दोषी है, बल्कि तथाकथित शास्त्री अर्थात् चिकित्सा करने वाले ही दोषी और जिम्मेदार हैं, जो उचित न किये बिना ही चिकित्सा शुरू कर देते हैं।

पद्धति कोई-सी भी हो, सबसे पहले ठीक ठीक निदान करना ज़रूरी होता है। निदान जितना सही होगा, चिकित्सा भी उतनी ही ठीक होगी, और फिर लाभ होने में अनावश्यक विलम्ब भी नहीं होगा। थोड़ा बहुत समय अगर लगता भी है तो उसका कारण रोग का बल और रोगी की शारीरिक क्षमता का कमज़ोर होना, होता है। जिस पद्धति या उपाय से रोग का कारण दूर किये बिना सिर्फ़ लक्षणों को दबा दिया जाए वह चिकित्सा पद्धति थोड़ी देर के लिए अपना प्रभाव कर तो देती है, पर रोग के कारण दूर नहीं करती इसलिए थोड़े समय के बाद वह व्याधि फिर लौट आती है, तो ऐसे उपाय से फ़ायदा क्या है? आपको सिर दर्द हो रहा है और आपने दर्द को दबाने के लिए कोई दर्द निवारक, कोई गोली खा ली तो यह बात ज़रूर है कि आपको दर्द से थोड़ी देर के लिए छुटकारा मिल जायेगा लेकिन अगर आपने उन कारणों पर ध्यान नहीं दिया जो सिर दर्द पैदा करते हैं, तो सिर दर्द बार-बार होता रहेगा। ज़रूरत इस बात की है कि पहले कारणों को दूर करो, जिनसे सिर दर्द पैदा होता है। आयुर्वेद के सिद्धान्त 'निदान परिवर्जनम्' के अनुसार इस कार्यवाही को आयुर्वेद चिकित्सा पद्धति का पहला क़दम कहते हैं। इसी ढंग से उपाय करके रोग से पूरी तरह से छुटकारा पाया जा सकता है। आधुनिक युग में मनुष्य की दिनचर्या बहुत तेज़ गति वाली हो गई है याने वह बहुत फास्ट-लाइफ़ जी रहा है इसलिए जल्दी असर करने वाली चिकित्सा को ही पसन्द करता है ऐसा करना उसकी मज़बूरी है लेकिन इसके दुष्परिणाम भी उसे ही भोगना होते हैं। तेज़ असर करने वाली आधुनिक चिकित्सा कई मामलों में बहुत अच्छी होते हुए भी कई मायनों

में सुदृढ़ इफेक्ट्स एवं रिएक्शन करने वाली भी है। आयुर्वेदिक दवाइयां भले ही धीरे-धीरे असर करती हैं, लेकिन कम से कम साइड इफेक्ट्स एवं रिएक्शन तो नहीं करतीं। आयुर्वेद की चिकित्सा पद्धति चूँकि प्राकृतिक है, सैथिटिक और अप्राकृतिक नहीं है, इसलिए 'देर आयद दुरुस्त आयद' के अनुसार प्रभाव करने में देर भले ही करती हो पर अस्थिर नहीं करती।

एक पत्रकार - आयुर्वेद का वैसा प्रचार व उपयोग क्यों नहीं हो पा रहा है जैसा कि होना चाहिए। इसे यूं भी कहा जा सकता है कि आयुर्वेद की उन्नति नहीं बल्कि पतन हो रहा है, ऐसा क्यों?

वैद्यराज - इसके कारणों की जड़ बहुत गहरी है जिसे पकड़ने के लिए हमें गहरे में जाना होगा। भारत पर कई सदियों तक मुग़लों का शासन रहा। उन्होंने आयुर्वेद को नुकसान न पहुंचाते हुए यूनानी चिकित्सा पद्धति और हकीमों की हिकमत का प्रचलन किया लेकिन अंग्रेज़ शासकों ने अपनी कुटिल नीति से भारतीय सभ्यता और संस्कृति को भारी आघात पहुंचाया। उन्होंने भारतीयों के सोचने विचारने के ढंग याने मनोवृत्ति को न सिर्फ़ बुरी तरह प्रभावित ही किया बल्कि कई चालाकियों से अपने अनुकूल बना लिया। उनमें से एक चालाकी यह भी थी कि उन्होंने संस्कृत और हिन्दी भाषा की उपेक्षा करके हम पर अपनी अंग्रेज़ी भाषा लाद दी। जहां तक आयुर्वेद का सवाल है वहां उन्होंने यह रहस्य समझ लिया था कि आयुर्वेद के मुक़ाबले उनकी ऐलोपैथिक पद्धति टिक नहीं सकेगी, अतः उन्होंने इसे अवैज्ञानिक और रिसर्च (अनुसंधान) करने योग्य ठहराते हुए अपनी पद्धति को अधिक वैज्ञानिक और खोजपूर्ण घोषित किया। साथ ही अपनी पद्धति के अध्ययन के लिए अंग्रेज़ी भाषा को ही माध्यम बनाया क्योंकि उनका साहित्य अंग्रेज़ी में था। वे हमारे हितैषी होने का नाटक करते रहे और संस्कृत और हिन्दी भाषा से वंचित कर अंग्रेज़ी भाषा का गुलाम बनाते रहे बाद में हम उनके गुलाम ही हो गये। उनका यह प्रयास बड़ा निर्णायक सिद्ध हुआ। हम अंग्रेज़ी भाषा के तो पण्डित हो गये पर आयुर्वेद की भाषा संस्कृत को 'डेड लेंग्वेज' मानने लगे। जो जिस भाषा का जानकार होता है वह उसी भाषा का साहित्य पढ़ना पसन्द करता है, फलतः अंग्रेज़ी भाषा के जानकार होने से हम इस विदेशी ऐलोपैथिक चिकित्सा पद्धति की ओर बढ़ते गये और संस्कृत भाषा का ज्ञान न होने के कारण अपने स्वदेशी आयुर्वेद से वंचित होते गये। ऐलोपैथिक चिकित्सा पद्धति की शिक्षा का माध्यम अंग्रेज़ी भाषा अनिवार्य रख कर उन्हें ही एडमीशन दिया गया जो अंग्रेज़ी भाषा में अच्छी योग्यता रखते थे। इस नीति ने दुधारी तलवार का काम किया। एक तो हमें ऐलोपैथिक पद्धति का भूत बना दिया, दूसरे संस्कृत और हिन्दी या अपनी मातृभाषा का

हराम की कमाई! हराम कामों में गंवाई !!

पल्ले में क्या रहा! दो जहाँ की रूसवाई !!

पसीना

□ डॉ. महेश कुमार शुक्ल
B.I.M.S. आयुर्वेदाचार्य

मेहनत से मशकत से निकलता है पसीना।

कभी ठण्डा तो कभी गर्म निकलता है पसीना।।

जब हादसा हो या कि हादसे की फ़िक्र हो।

तब भी इक तरह का निकलता है पसीना।।

कुछ लोग ऐसे हैं कि जिनकी देह से हरदम।

बिन काम बेसबब ही निकलता है पसीना।।

लेते हैं सांस रोम हरदम इस ज़िस्म के।

उनको खुलासा साफ़ रखता है पसीना।।

मुताबिर न हो ये जिस्म कभी सर्द-गर्म से।

दोनों में एक सन्तुलन रखता है पसीना।।

क्या खूब अगर टपके यह मेहनत की वजह से।

वरना है तन का मैल जो निकलता है पसीना।।

तन का पसीना सींच के बोते जो खेत को।

उनके लिए बादल से टपकता है पसीना।।

रुक जाए पसीना तो फिर खाना पड़े दवा।

यह हरगिज़ बुरा नहीं जो निकलता है पसीना।।

जो हिम्मत मर्दा हैं उनकी है बात और।

वर्ना ज़रा सी बात पे निकलता है पसीना।।

ऐसा नहीं सिर्फ़ बदन से ही निकलता हो।

पेड़ों से निकल गोंद भी बनता है पसीना।।

वो संगदिल हुस्न पसीजे, न पसीजे।

बनता है शिलाजीत इस पत्थर का पसीना।।

यूँ तो पसीना कुदरतन गर्मी का निशां है।

पर वक्ते-मर्ग ठण्डा निकलता है पसीना।।

खाते जो हक़ हलाल की और नेक अमल हैं।

सच पूछिए तो उनका ही निकलता है पसीना।।

'शुक्ला' वही है दोस्त हकीकत में, कि जिसका।

गिरता है खून, दोस्त का जहाँ गिरता है पसीना।

□ उद्योगनगर, बैतूल म.प्र.

विश्व के लोग ऐलोपैथिक दवाओं का प्रयोग करने में ओवर-डोज़ की सीमा पार कर गये हैं। जब किसी चीज़ का प्रयोग अति की सीमा पार कर जाता है तब वह चीज़ हानिकारक हो जाती है यह

आयुर्वेद का ही सिद्धान्त है। किसी भी प्रकार के आहार-विहार और सामान्य आचरण में 'अति सर्वत्र वर्जयेत्' के अनुसार अति करना वर्जित किया गया है। आचार में अति करना अच्छा आचरण नहीं

बहुत दौड़ धूप और तिकड़में करने वाले!

ज़रा यह भी तो सोच कि साथ क्या ले जाएँगा

गुरुवाणी

मननशील मनुष्य

मंत्रे पावहि मोख दुआरु। मने परवारै साधारु।।
मन्त्रे तरै तारे गुरु सिख। मने नानक भवहि न भिख।।
ऐसा नामु निरंजनु होई। जे को मनि जाणै मनि कोई।।

- श्री जपुजी साहिब-१५

प्रभु के नाम का मनन करने वाले सत्य ज्ञान को पाकर मुक्ति द्वार पा जाते हैं। अपने इस मित्र परिवार को भी सुधार लेते हैं याने उन्हें सन्मार्ग बताते हैं। ऐसे मननशील मनुष्य संसार सागर से स्वयं तो तिरते ही हैं, पथ-प्रदर्शक बन कर दूसरों को भी अच्छी शिक्षा देते हैं। गुरुनानक देवजी महाराज कहते हैं कि ऐसे नाम-मनन करने वाले को किसी वस्तु की अपेक्षा नहीं रह जाती, वह अनासक्त हो जाता है। उस निरंजन परब्रह्म का नाम ऐसी महिमा वाला है कि बस इसको मननशील व्यक्ति का मन ही जान सकता है। इसे कोई शब्दों में प्रकट नहीं कर सकता।

बल्कि अत्याचार करना हो जाता है। 'अत्याचार' शब्द, जिसे उर्दू भाषा में जुल्म और अंग्रेजी भाषा में टायरेनी कहते हैं, अति और आचार शब्द मिल कर ही बना है लिहाजा **आचरण में अति करना ही अत्याचार करना होता है।** अत्याचार करना बुरा होता है, दुःखदायी होता है फिर भले ही वह खुद के साथ किया जाए या दूसरे के साथ।

तो ऐलोपैथिक चिकित्सा पद्धति के औषधि विभाग में अत्याचार हो रहा है, ओवर मेडिकेशन हो रहा है और चूँकि ये दवाएं सेन्थेटिक याने कृत्रिम

होती हैं, प्राकृतिक नहीं होतीं लिहाजा ये लाभ करने के साथ ही हानि भी करती हैं, क्रिया के साथ प्रतिक्रिया भी करती हैं जिन्हें आप अंग्रेजी भाषा में 'आफ्टर इफेक्ट्स' और 'रिएक्शन्स' कहते हैं। **ऐलोपैथिक चिकित्सा विज्ञान की जो बड़ी भारी देन इस वक्त है वह है शल्य चिकित्सा।** यांत्रिक उपकरणों द्वारा रोगों का निदान करने और शल्य चिकित्सा करके विकृत अंग की चिकित्सा करने के मामले में **ऐलोपैथिक पद्धति या कह लीजिए कि भौतिक विज्ञान की उपलब्धियाँ बेजोड़ हैं।** किसी ज़माने में याने प्राचीन काल में आयुर्वेद चिकित्सा

के अन्तर्गत शल्य चिकित्सा भी प्रचलित थी क्योंकि शल्य चिकित्सा का आदि गुरु भी तो आयुर्वेद ही है। **यह सत्य तो पश्चिमी वैज्ञानिक भी मानते हैं कि आचार्य सुश्रुत संसार के पहले सर्जन थे।** कालान्तर में कई कारणों से शल्य चिकित्सा का विभाग लुप्त हो गया, सिर्फ औषधि विभाग ही रह गया वरना एक ज़माना था जब आयुर्वेदिक काय-चिकित्सक, जिसे आज कल की भाषा में 'फिज़िशियन' और एम.डी. कहा जाता है, जब देखता था कि औषधि सेवन से रोग दूर नहीं हो रहा है तब वह **'अत्र धावन्तरीयाणामधिकारः क्रिया विधौ'** याने अब इसके बाद धन्वन्तरि (शल्य) चिकित्सा के अधिकार क्षेत्र का मामला होने से औषधि चिकित्सा बन्द करके शल्य चिकित्सा का उपाय करता था। यही आज ऐलोपैथिक पद्धति में हो रहा है। आज दवाइयों की संख्या और मात्रा बढ़ती जा रही है लेकिन **मनुष्य की शारीरिक क्षमता, जिसे रेज़िस्टेन्स कहते हैं, घटती जा रही है।** कई दवाइयाँ तो उनको सूट ही नहीं करतीं। किसी ज़माने में, आज से लगभग ३० वर्ष पहले 'पेनिसिलिन' को अमृत के समान औषधि माना जाता था और धड़ल्ले से इसका इंजेक्शन लगाया जाता था पर आज इसकी स्थिति ऐसी हो गई है कि इसका टेस्ट किये बिना रोगी को इसका इंजेक्शन लगाया नहीं जा सकता वरना रोगी की मौत भी हो सकती है।

ऐसी परिस्थितियाँ देख कर सारे विश्व में इस पद्धति का आल्टरनेटिव याने इसका कोई विकल्प खोजा जाने लगा और **आयुर्वेद से बढ़ कर दूसरा विकल्प क्या हो सकता था लिहाजा विश्व के चिकित्सा शास्त्रियों एवं वैज्ञानिकों का ध्यान आयुर्वेद की तरफ़ गया।** अभी गत मार्च मास में मारीशस में एक 'अन्तर्राष्ट्रीय आयुर्वेदिक सम्मेलन' आयोजित किया गया था जिसमें भारत, नार्वे, हालेण्ड, रशिया आदि अनेक देशों के प्रतिनिधि एवं चिकित्सक सम्मिलित हुए थे। **मारीशस के प्रधान मन्त्री महामहिम सर अनिरुद्ध जगन्नाथजी एवं स्वास्थ्य-मन्त्री माननीय श्री जगदीश्वर गोवर्धनजी आयुर्वेद शास्त्र के प्रति गहरी रुचि और आस्था रखते हैं और उन्हीं के प्रयत्नों से यह सम्मेलन बड़े शानदार ढंग से सम्पन्न हुआ जिसने सारे विश्व में आयुर्वेद के प्रसार प्रचार के द्वार खोल दिये हैं।** सबसे महत्वपूर्ण और सम्मान की बात यह रही कि इस आयुर्वेद सम्मेलन को **वर्ल्ड हेल्थ आर्गनाइजेशन के डायरेक्टर जनरल माननीय डॉ. हिरोशी नाकाजिमा का शुभ सन्देश और आशीर्वाद भी प्राप्त हुआ।** यह सब आयुर्वेद का सदुपयोग किये जाने के लक्षण हैं इसीलिए मैं यह सुदृढ़ विश्वास रखता हूँ कि **शीघ्र ही वह समय आने वाला है जब अखिल विश्व स्तर पर आयुर्वेद का उपयोग किया जाने लगेगा।** (क्रमशः)

आयुर्वेदिक दवाइयों का विशाल भण्डार

प्रसिद्ध आयुर्वेदिक कम्पनियों की
सभी दवाइयाँ हमेशा मिलती हैं।

इन्दौर में प्रतिदिन निःशुल्क चिकित्सा परामर्श उपलब्ध!

जवाबी पत्र भेजकर औषधि का मूल्य मालूम कीजिए एवं मनीआर्डर से राशि भेजकर 'पोस्ट पार्सल' से घर बैठे औषधि प्राप्त कीजिए।

लक्ष्मी मेडिकल हॉल

यशवन्त रोड चौराहा, इन्दौर 452004 फोन नं. 65781.

8, मारवाड़ी रोड, भोपाल फोन नं. : 543580

39, एम.एल.ए. क्वार्टर्स नार्थ टी.टी. नगर, भोपाल फोन नं. 61669.

● कृष्ण गोपाल कालेड़ा धृतपापेश्वर, ऊंडा, झंडू, आफाली, चरक, साण्डू, डाबर, वैद्यनाथ आदि एवं सभी अन्य प्रसिद्ध आयुर्वेदिक कम्पनियों की दवाइयाँ उपलब्ध!

विशेष: 'निरोगधाम' में प्रकाशित संमस्त दवाएं हमेशा उपलब्ध.

समाधान प्रस्तुत है

रोगों की चिकित्सा या किसी स्वास्थ्य-समस्या का समाधान पृष्ठने के लिए जो अनगिनत पत्र, इस स्तम्भ के लिए प्राप्त हुआ करते हैं उनमें ऐसे पत्र इस स्तम्भ के लिए चुन लिये जाते हैं जिनका समाधान एवं/या चिकित्सा परामर्श सामान्य तौर पर सभी के लिए उपयोगी सिद्ध होने वाला हो ताकि सभी पाठक लाभ उठा सकें। व्यक्तिगत स्तर के, विशिष्ट एवं कठिन-साध्य रोग अथवा समस्याओं का समाधान इस स्तम्भ द्वारा अथवा व्यक्तिगत पत्र व्यवहार द्वारा नहीं किया जाता क्योंकि ऐसी स्थिति में, पत्र व्यवहार में समय नष्ट न करके, स्थानीय चिकित्सक से ही उचित निदान एवं चिकित्सा कराना उचित और हितकारी होता है।

गत अंक में, इसी स्तम्भ के अन्तर्गत पृष्ठ ९१ पर आपको यह सूचना दी गई थी कि वर्ष ८८ के अक्टूबर मास में प्रकाशित 'यौन रोग निवारण अंक' के चतुर्थ संस्करण (Fourth Reprint) की प्रतियां (मूल्य दस रु.) और वर्ष ८९ के चारों अंक उपलब्ध हैं अतः पांचों अंकों का मूल्य ४२) रु. भेज कर शीघ्र भेज लें। इस सूचना को पढ़ कर गुणग्राहक, ज्ञानपिपासु और अपने स्वास्थ्य की रक्षा करने में रुचि रखने वाले अनेक पाठक-पाठिकाओं ने मनीआर्डर या ड्राफ्ट भेज कर पांचों भेजना शुरू कर दिया। फलस्वरूप सबसे पहले अप्रैल ८९ अंक की प्रतियां समाप्त हुई और अब अक्टूबर ८९ अंक की प्रतियां समाप्त होने को हैं। लाहजा हम पाठक-पाठिकाओं से विनम्र अनुरोध करते हैं कि कृपया पहले एक पोस्टकार्ड लिख कर उपलब्ध अंकों के नाम और उनकी मूल्य राशि मालूम कर लें। जैसे ही कार्यालय से आपको उत्तर मिले जैसे ही तुरन्त मनीआर्डर या 'निरोग धाम' नाम का ड्राफ्ट बनवा कर अपना आदेश भेज दें। पृष्ठताछ के लिए काफ़ी पत्र प्रतिदिन प्राप्त होते हैं अतः उत्तर दे कर ऐसे पत्र नष्ट कर दिये जाते हैं, फाइल में नहीं रखे जाते इसलिए आप जब आदेश और मूल्य राशि भेजें तो अंकों के नाम अवश्य सूचित करें। हमारे कार्यालय के कर्मचारी अक्सर असमंजस में पड़ जाया करते हैं क्योंकि कई पाठक-पाठिका अपने पिछले पत्र का हवाला देकर लिख देते हैं कि वे ही अंक तुरन्त भेजें जिनकी सूचना अपने पिछले पत्र में आपको दे रखी है।

इस स्तम्भ की सामग्री प्रस्तुत करने से पहले यह चर्चा करना इसलिए ज़रूरी हो गया है कि ऐसे पत्र हमारे कार्यालय के कर्मचारियों को क्लर्क-विमूढ़ बना देते हैं क्योंकि पृष्ठताछ के लिए भेजे गये पत्र प्रतिदिन भारी मात्रा में मिलते हैं अतः उन्हें अवेर कर रखा जाना व्यावहारिक रूप से हमारे लिए सम्भव नहीं है। ऐसे आदेश प्राप्त होने पर फिर पत्र लिख कर पूछना पड़ता है कि यह राशि किन-किन अंकों के लिए भेजी गई है। डाक विभाग की कृपा से इस पत्रव्यवहार में

काफ़ी समय गुज़र जाता है और कई बार ऐसा भी होता है कि जब हमें उत्तर मिलता है तो पता चलता है कि इनमें से एक या दो अंकों की प्रतियां अभी-अभी समाप्त हुई हैं। यदि पहली बार में धन राशि भेजते समय ही अंकों के नाम भी सूचित कर दिये गये होते तो अंक की प्रतियां उपलब्ध होने से अंक तुरन्त भेज दिये गये होते। यह ऐसी विकट समस्या है जिसे पाठकगण जानते नहीं हैं लेकिन इस समस्या

ने कभी-कभी व्यर्थ ही कटुता भी पैदा कर दी है। ऐसा बार-बार न हो इसी ख्याल से इतना निवेदन करना ज़रूरी समझ कर आपसे यह अनुरोध कर रहे हैं। कृपया ध्यान रखें। अब हम विषय प्रवेश करें।

बहुत हर्ष और सन्तोष की एक बात आपव बताए कि गत अंक के पेज ९१ पर अविकसित वक्षस्थ को सुविकसित और मुडौल करने के लिए जो परामर्श प्रस्तुत किया गया था उसे पढ़-समझ कर कई बहनें ने वैसे उपाय किये और एक माह में ही उन्हें बहुत लाभ हुआ है। जिन बहनों ने 'तरुण लेप' मंगा कर प्रयोग किया, उन्होंने 'तरुण लेप' को बहुत गुणकारी दवा बताया है। (हालांकि हमें ऐसा एक भी पत्र नहीं मिला जिसमें घर पर ही तरुण लेप का नुस्खा तैयार कर उपयोग करने की सूचना दी गई हो तो भी पाठकों को कोई नुस्खा छिपाया न जाए, इस नीति के अन्तर्गत हम पूरा नुस्खा और निर्माण-विधि भी प्रकाशित कर दिा करते हैं।) यह अनुभव सिद्ध सूचना हम ऐसी सभी बहनों को देना चाहते हैं जो शारीरिक कमजोरी, दुबलेपन के कारण, नवयुवा अवस्था होते हुए भी वक्षस्थल के अविकसित और बेडौल आकार वाले होने के कारण हीन भावना से ग्रस्त और दुःखी हैं। हमने गत ग्रीष्म ऋतु (अप्रैल ९०) अंक के पेज ९१-९२ पर जो परामर्श दिया है और चिकित्सा के उपाय बताए हैं उनका पालन कर ऐसी बहनें इस समस्या से मुक्त हो सकती हैं।

मन का इलाज

अंग्रेज़ी में कहावत है - Sound mind in a sound body अर्थात् शरीर स्वस्थ हो तो मन-मस्तिष्क भी स्वस्थ रहता है। एक पहलु से यह बात ठीक है पर दूसरे पहलु से देखें तो मामला उल्टा ही नज़र आता है कि शरीर तभी स्वस्थ रह सकता है जब मन-मस्तिष्क भी स्वस्थ और निर्विकार रहे। शरीर पार्थिव तत्वों से बना है इसलिए इसका विकार दूर करने में पार्थिव द्रव्य (औषधियां) सहायक सिद्ध हो जाते हैं लेकिन मन-मस्तिष्क पार्थिव (भौतिक) तत्व से नहीं बल्कि विचारों से बना होने से भौतिक द्रव्यों द्वारा इसकी चिकित्सा नहीं की जा सकती। मानसिक रूप से रोगी या पीड़ित को आप नींद की दवा देकर सुला सकते हैं पर मानसिक विकार को दूर करने वाली दवा नहीं दे सकते क्योंकि मन का इलाज करने वाली दवा उपलब्ध ही नहीं है।

फिर मन का क्या इलाज है? मन के विकार दूर करने की दवा क्या है? मन के रोगी के रोग को दूर करने का उपाय क्या है? इन सवालों पर ज़रा गौर करें और इनके जवाब तलाश करें तो आप इसी निष्कर्ष पर पहुंचेंगे कि बुरे विचारों को त्यागना और अच्छे विचार धारण करना ही एक मात्र इलाज है। आप मानें या न मानें, मज़ीं आप की पर हकीकत यही है कि मन तभी स्वस्थ और निर्विकार रह सकता है जब बुरे विचारों से बचा जाए और अच्छे-अच्छे विचार ही ग्रहण किये जाएं जैसा कि कहा है - 'तन्मे मनः शिव संकल्पमस्तु' - याने मेरा मन शुभ और कल्याणकारी विचारों वाला हो। यदि विचार गन्दे होंगे तो मन गन्दा होगा, गन्दे विचार और मन हमारे तन को गन्दा और रोगी बना देंगे फिर भले ही आप लाख उपाय करते रहें, महंगा इलाज करते रहें, कीमती दवाएं और टॉनिक लेते रहें पर कुछ होने-जाने वाला नहीं क्योंकि आप ऐसे बर्तन में पानी भर रहे हैं जिसका पेंदा फूटा है। यह मुख्य मुद्दे की बात है जिसकी अवहेलना करके कोई भी स्वस्थ और सुखी नहीं रह सकता भले ही वह इसे माने या न माने। बीमार होने और इलाज कराने पर पानी की तरह पैसा बहाना हो तो बात जुदा है वरना स्वस्थ और सुखी रहने का सबसे पहला उपाय यही है कि हम अपना आचार-विचार ठीक रखें। 'नान्यः पन्था विद्यतेऽयनाय' - इसके सिवाय अन्य कोई मार्ग नहीं।

ऐसा ही एक सुसंयोग फिर बना और वह भी भोपाल में ही बना। एक पारिवारिक काम से त सप्ताह भोपाल जाना हुआ। भोपाल में बिजली का प्रसिद्ध कारखाना है "भारत हेवी इलेक्ट्रिकल्स लि." जिसे संक्षेप में B.H.E.L. कहते हैं। इस कारखाने में डिप्टी मनेजर मेन्टेनेंस (इंजीनियरिंग) के पद पर कार्यरत श्री मोहम्मद शफ़ीक़ बख़्श हमर हमें बड़े स्नेह और उत्साह भरे पत्र लिखते थे। अपने अनुभूत नुस्खे भेजा करते थे। हमारे पास कि सारे भारत से ऐसे लेख, नुस्खे, पत्रादि भारी मात्रा में आते ही रहते हैं सो हमने इनके पत्र व लेख फाइल कर लिये और सोचा कि कभी भोपाल जाना हुआ तो इनसे मुलाक़ात करके ज़रा नाप-तौल कर यह देखेंगे कि इनकी बातों में कितनी सच्चाई और ये सज्जन वाक़ई सेवा-भाव से ही चिकित्सा कार्य कर रहे हैं या इन्होंने भी इसे 'साइड बिज़नेस' ना रखा है।

दरअसल हम दूध के जले हुए हैं सो अब
 कुछ को भी फूंक-फूंक कर पीने लगे हैं। पाठकों
 ने मूर्ख बनाने के लिए लम्बी चौड़ी हवाबाजी करने,
 डे-बड़े दावे करने और कुछ तो भी ऊटपटांग या
 त्ताबी बातें प्रस्तुत करके जैसे तैसे अंक का
 फलेवर पूरा कर देना हमारी नीति नहीं है। बड़े
 डे फोटो या टैर मॉर विज्ञापन छाप कर, कम
 गद्य-सामग्री देना भी हमारी नीति नहीं है। हम
 र परिश्रम करके सही, उपयोगी, अनुभूत और
 णकारी विवरण ही प्रस्तुत करना चाहते हैं और
 ह नीति कभी भी बदली नहीं जाएगी। पिछले
 णकों में हम इसके लिए पश्चाताप और खेद व्यक्त
 र चुके हैं कि भगोसा करके कुछ विवरण (लेख
 णदि के रूप में) ऐमा प्रकाशित कर चुके हैं जो
 णकारी सिद्ध नहीं हुआ और प्रिय पाठकों ने
 णकायत भरे पत्र लिख भेजे। यद्यपि ऐसे विवरण
 णछे प्रतिष्ठित चिकित्सक, डॉक्टर, वैद्य लोगों ने
 णे थे और छपे हुए लेटर पेड पर पत्र लिख कर
 ण्होंने ऐसा आश्वासन दिया था कि ये नुस्खे कई
 र आजमाये जा चुके हैं और लाभदायक सिद्ध
 ण हैं (हमारी विशेष टिप्पणी पढ़ने के लिए
 णवूबर ८९ अंक का पेज ५५ पढ़ने का कष्ट
 रे।) तथापि वही मसल हुई कि भरोसे की भैंस
 पाड़ा जन दिया।

तो, श्री बख्श ने मुलाकात होने पर कहा - बार-बार आपको खत लिखता रहा मुखे मेजता पर आपकी तरफ से कोई जवाब न मिलने पर धूस हो कर रह गया। इस तरह दो साल का सा यूँ ही गुजर गया और अब यह कुदरत का करिश्मा है जो आप यूँ अचानक, बिना किसी सूचना के और बिना किसी प्रकार के दिखावे खुद मुझसे मिलने चले आये हैं।

हमने श्री ब्रह्म से कहा कि बेशक ऐसा
र की इच्छा और अन्तरात्मा की प्रेरणा से ही

र बैठे घरेलू
कारी नुस्खों
म बार-बार
नी वजह यह
कमी नहीं है
मकों में श्री
फिलहाल,
पर प्रस्तुत
और (२)
में हैं जिनको
ख्या में हैं।
से निवेदन
इन उपायों
हमें सूचित
आज्ञा माइए'
ई १० अंक
में मुलाकात
कर रहे हैं
प्रस्त व्यक्ति
ग्राम और
खूब कू
में फैला
ती है और
के यहां
म्पनी की
इसे भी
और खूब
कर तीन
मिल कर
र-बराबर
दिन का
से आधा
थ फांक
रूप से
दे भोजन
२ घण्टे
चाहिए।
धा घण्टे,
दन में ही
एगा पर
माह तक
।
दपरहेजी
और बना
हेज का
नुस्खे का

सेवन करना चाहिए। दोनों वक्त सुबह शाम शौच होना निहायत जरूरी है। आहार में गरिष्ठ याने देर से पचने वाले पदार्थ, लाल मिर्च, तेज मिर्च मसालेदार एवं तले हुए पदार्थों का सेवन न करें। खट्टे पदार्थ न खाएं। बेगन, आलू, बेसन, खट्टा दही आदि का सेवन न करें। यदि मट्ठा नमक ज़ीरा डाल कर सेवन करें तो अच्छा है।

बवासीर के मस्सों के लिए १ गिलास पानी में २ माजूफल कूट कर डाल दें और उबालें। जब आधा गिलास पानी बचे तब उतार कर ठण्डा कर लें। इस जल से शौच से निवृत्त होने के बाद सुबह शाम मस्सों को धोना चाहिए। इससे मस्से सिकुड़ कर बैठ जाएंगे। रात को सोते समय इन मस्सों पर हेडेन्शा या अन्य कोई आइन्टमेन्ट लगाने से मस्सों के दर्द में आराम होता है।

विशेष सूचना - यदि मांस और शराब का सेवन करते हैं तो फ़ौरन बन्द कर दें या फिर इस नुस्खे को प्रयोग न करें। पूरे परहेज के साथ नुस्खे को १० दिन प्रयोग करने पर खूनी और बादी बवासीर के रोगियों को निश्चित आराम होगा। **आपरेशन करवाने की नीबत नहीं आएगी।** निश्चित और बेखटक होकर इस नुस्खे का प्रयोग करें।

मोटापा दूर कीजिए

निम्नलिखित नुस्खे को परहेज का पालन करते हुए ३ से ६ माह तक प्रयोग करना चाहिए। जब ऐसा जरूरी लगे कि अब वज़न कम नहीं करना है तब इस नुस्खे का सेवन बन्द कर दें पर ५-६ माह तक परहेज का पालन करते रहें ताकि मोटापा फिर से न बढ़ने लगे। यह प्रयोग स्त्री-पुरुषों के लिए समान रूप से उपयोगी एवं निरापद रूप से लाभ करने वाला है।

नुस्खा - मकोय एवं कासनी के बीज-प्रत्येक २००-२०० ग्राम।

निर्माण विधि - ५-५ ग्राम दोनों द्रव्य २ कप पानी में डाल कर उबालें। जब पानी आधा कप बचे तब उतार कर ठण्डा कर लें।

सेवन विधि - एक बार सुबह खाली पेट और एक बार शाम को ५-६ बजे आधा-आधा कप यह काढ़ा पीना है। इसके आधा घण्टा पहले और आधा घण्टा बाद तक कुछ खाएं पिएं नहीं।

परहेज - बेसन के पदार्थ, तैल व वसा युक्त पदार्थ, मांस मछली अण्डा, गरिष्ठ पदार्थ, आलू, चावल, बेगन, मिठाइयां, मादक द्रव्य आदि का सेवन बन्द रखें। दिन में और भोजन के बाद सोना बन्द करें। भोजन के अन्त में १-२ घूंट से ज्यादा पानी न पिएं। पौष्टिक मेवे व फल अधिक मात्रा में न खाएं। ताज़ी चपाती, हरी शाक सब्जी, सलाद, फलों का रस, छाछ आदि का प्रयोग करें। दालों में सिर्फ छिलकायुक्त मूंग की दाल का सेवन करें। दिन में १-२ बार ठण्डे पानी में १-२ चम्मच

काजल लगाइए

आधुनिक फैशन ने काजल का प्रचलन बहुत कम कर दिया है जबकि- 'दृष्टिनिराकुला भाति निर्मले नभसीन्दुवत्' (चरक) - के अनुसार काजल लगाने से नेत्र ज्योति स्वच्छ और तेज हो कर आकाश में चन्द्रमा के समान चमकती है। छोटे शिशु को जन्म से ही घर में बनाया हुआ काजल नियमित रूप से लगाया जाता रहे तो शिशु के नेत्र स्वच्छ, चमकीले और सुन्दर हो सकेंगे। यह काजल घर पर ही बनाया जा सकता है।

महिलाओं के सोलह-श्रृंगार में एक प्रसाधन काजल भी है पर आधुनिकता को पसन्द करने वाली फ़ैशनेबिल महिलाएं काजल लगाना पसन्द नहीं करतीं। यह जुदा बात है कि वे सेन्थेटिक लाइनर लगा कर आंखों की नोक-पलक सुधारना पसन्द करती हैं क्योंकि इसके बिना मेकअप अधूरा जो रहता है। अनजाने पदार्थों से बने महंगे सौन्दर्य प्रसाधनों का प्रयोग न करके यदि घर पर ही बनाये हुए प्राकृतिक ढंग के सौन्दर्य प्रसाधनों का उपयोग किया जाए तो यह जहां निरापद कार्य सिद्ध होता है वहीं कम खर्चीला भी होता है। इस प्रकार पैसे की जो बचत हो वह घर के अन्य खर्चों के काम आ सकती है। हमारी नेक सलाह मानें तो अपने शिशु की आंखों में घी के दिये से बना और अच्छी तरह घोंटा हुआ काजल लगाना और तैल-आटे की बनी लोई से मालिश करना- ये दो काम अवश्य करें। आप स्वयं भी आंखों में काजल लगाएं और इसके फ़ायदे उठाएं। रात को सोते समय काजल लगा लें सुबह गीले कपड़े से साफ़ कर लें तो किसी को पता भी नहीं चलेगा। देखने वाले यही समझेंगे कि गौरी तोरे नयना, काजल बिन काले।

शहद घोल कर पी लिया करें। सुबह शौच से पहले जो पानी पीते हैं उसमें भी १-२ चम्मच शहद घोल लिया करें। इसके साथ नीबू का सेवन न करें।

विशेष सूचना - सेवनकर्ता से यह निवेदन है कि नुस्खे का सेवन पूरी तरह परहेज का पालन करते हुए ही करें और नियमित रूप से करें, और जो भी कुछ परिणाम हो उसकी सूचना एक पोस्ट कार्ड पर लिख कर निरोगधाम के पते पर भेजने का कष्ट करें। यदि किसी प्रकार की पूछताछ करना चाहें तो निम्नलिखित पते पर श्री मोहम्मद शफ़ीक़ बख़्श को पत्र लिख कर पूछताछ कर लें। पत्र के साथ अपना नाम पता लिखा अन्तर्देशीय पत्र अवश्य रख दें या जवाबी पोस्टकार्ड लिखें। श्री बख़्श का पता -

श्री मोहम्मद शफ़ीक़ बख़्श

४०६, एन-३, सी सेक्टर पिपलानी, भोपाल

यदि ये दोनों नुस्खे पाठकों के अनुभव में कारगर और गुणकारी सिद्ध हुए तो हम श्री बख़्श के नुस्खे धारावाहिक लेख के रूप में प्रकाशित करना प्रारम्भ कर देंगे। हम श्री बख़्श की सेवा-भावना, सात्विक स्वभाव और निःशुल्क चिकित्सा करने की प्रवृत्ति से प्रभावित हुए हैं और उनकी सराहना करते हैं। श्री बख़्श आयुर्वेद रत्न हैं और रजि. मेडिकल प्रेक्टिशनर के रूप में वैद्य भी हैं।

■ यौन-विकारों से सम्बन्धित पत्र हमें सर्वाधिक मात्रा में मिला करते हैं जिनसे स्वप्रदोष, धातु-दौर्बल्य, शीघ्रपतन आदि यौन-रोगों की चिकित्सा पूछी जाती है। ऐसे रोगियों में नवयुवकों की संख्या ज्यादा होती है जो कुसंगति के कारण बचपन से ही हस्त मैथुन तथा अन्य अप्राकृतिक तरीकों से अपने शरीर और स्वास्थ्य

का नाश करते रहे हैं। आजकल बाज़ारों में अशु साहित्य थड़ल्ले से बिक रहा है जिसे पढ़ कर कामोत्तेज होने वाले युवक-युवतियां ऐसे कुकृत्य करने लगते हैं -

सिर्फ अश्लील साहित्य की ही क्या है अब तो पारिवारिक होने का दावा करने वाली कुछ पत्रिकाएं भी सेक्स, रोमांस और यौन-विषय की चर्चा अपने हर अंक में प्रकाशित करने लगी हैं ताकि उनकी मांग और प्रसार संख्या बढ़ सके क्योंकि ऐसी पत्रिकाएं समझती हैं कि यौन-विषय के प्रति उत्सुक जिज्ञासा और लालसा रखने वाले पाठक-पाठिका ऐसी सामग्री पढ़ने के लिए पत्रिका अवश्य खरीदेंगे। यह एक प्रकार से ऐसे पाठकों की मनोवृत्ति का शोषण (Exploitation) ही उनकी कमज़ोरी से लाभ उठाना ही है। ऐसा कर तब बुरा नहीं जब ऐसे पथभ्रष्ट याने गुम पाठक-पाठिकाओं को सही राह बताने और सदा एवं इन्द्रिय-निग्रह करने का परामर्श देने की निर्दोष नीति और शैली के अन्तर्गत किया जाए वरना यौन-विषय पर नये-नये मुद्दों की चर्चा का जलती आग में घी डालना ही सिद्ध होगा।

आज सबसे ज्यादा ज़रूरत इस बात की है कि हमारे बच्चों को अच्छा साहित्य पढ़ने के लिए उपलब्ध हो, उन्हें इसकी प्रेरणा दी जाए कि वे अपने मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य की रक्षा करने के प्रति सतर्क रहें, इस विषय में हार्दिक रुचि लें और साथ ही ऐसी संगति, पुस्तकों और बातों से दूर रहें जो उनकी मानसिकता दूषित करती हो, मनोवृत्ति को बिगाड़ती हो और गन्दे विचारों के जाल में फंसाती हो क्योंकि यही कारण उनका आचरण बिगाड़ने वाला मुख्य आधार होता है। बिना कल्पना या बुरा विचार किये बुरा आचरण वि

शिशु की मालिश ज़रूरी है

पहले के ज़माने में नवजात शिशु की महिने सवा महिने तक मालिश या लोई ज़रूर की जाती थी और आज भी ग्रामीण वर्ग में या पुरानी परम्पराओं को मानने वाले परिवारों में सिर्फ महिने सवा महिने ही नहीं बल्कि छः महिने तक आटे की लोई और तैल से मालिश की जाती है। आधुनिक चिकित्सा विज्ञान ने जहाँ कुछ अच्छे उपाय और साधन प्रदान किये हैं वहीं कुछ पुराने अच्छे उपाय और प्रसाधनों की अवहेलना भी की है। मालिश और लोई करना भी इन लुप्त उपायों में से एक है।

आटे की मुलायम लोई तैल मिला कर बनाई जाती है और इस लोई को शिशु के पूरे शरीर पर मसलते हुए बेलन की तरह चलाते हैं, इससे शिशु की त्वचा स्निग्ध, स्वच्छ, कान्तिपूर्ण और मजबूत तो होती ही है साथ ही अनावश्यक रोम (रोएं) भी नहीं रहते जिससे शिशु के बड़े होने पर शरीर पर ज्यादा बाल उगने की शिकायत नहीं होती। **खास कर लड़कियों के शरीर पर और मुख पर छः मास तक लोई तैल से मालिश करनी ही चाहिए ताकि बड़ी होने पर उनके मुख और शरीर पर अनावश्यक रूप से रोम न रहे और त्वचा रोम रहित व चिकनी रह सके।** त्वचा के अलावा मालिश का प्रभाव शिशु की हड्डियों और जोड़ों पर भी पड़ता है जिससे उनमें मजबूती आती है और हड्डियों का उचित विकास भी होता है।

नहीं जा सकता। बुरे विचार और बुरे आचरण रास्ता बड़ा चिकना होता है जिस पर चलने ना फिसलता ही है और जो एक बार फिसलता तो फिसलता ही जाता है। जब तक बच्चे अपने आपको दूषित विचार, दूषित वातावरण और दूषित करने से बचा कर रखने की सफल कोशिश करेंगे तब तक वे दुर्गति और विपत्ति में फँसने बच नहीं सकेंगे। हंसना और गाल फुलाना दो रीत क्रियाएं हैं इन्हें एक साथ नहीं किया जाना। एक तरफ से झाड़ू लगाई जाए और दूसरी

तरफ से कचरा भी डाला जाता रहे तो झाड़ू लगाने का क्या उपयोग रहेगा। मन में यदि गन्दगी डालते रहेंगे तो तन कब तक और किस तरह स्वस्थ रह पाएगा? और इलाज कराने से भी क्या लाभ होगा?

बच्चे हमसे दवा पूछते हैं कि ऐसी दवा दीजिए कि स्वप्रदोष न हो। हम कहते हैं कि दवा को गोली मारो, सिर्फ कामुकता से दूर रहो तो थोड़े दिन में अपने आप स्वप्रदोष होना बन्द हो जाएगा। यही सलाह हम शीघ्रपतन आदि अन्य यौन-दौर्बल्य के रोगियों को भी देते हैं क्योंकि बीमारी की असली

पेट फूलना या कब्ज होना या पेचिस का बार-बार होना, ये सब रोग की भयंकरता की निशानी है।

आयुर्वेदाचार्यों के अनुसार मगडे, बार-बार पेचिस का होना या कब्ज छाती में जलन, खट्टी डकारें आना और शौच के समय कोंखना, भूख न लगना, नीन्द का न आना, यह सब जीर्ण आंव (संग्रहणी) एमीबियासिस रोग के लक्षण हैं। शौच के बाद गुदा प्रक्षालन के पश्चात् भी इस रोग के कीटाणु हाथ पर बने रहते हैं, पानी की अशुद्धता से भी यह रोग फैलता है। विशेषतः यह रोग गर्मी एवं वर्षा ऋतु में तीव्र वेग से होता है। इसकी चिकित्सा समय पर न करने से यकृत विकृत होकर शरीर या तो सूख जाता है, या स्थूल हो जाता है। संग्रहणी एवं गठियावात व बवासीर आदि रोग जड़ पकड़ लेते हैं। अतएव रोग से हमेशा के लिए छुटकारा पाने हेतु शोध की हुई आयुर्वेदिक औषधि, जमना फार्मास्यूटिकल्स, मण्डीदीप का उत्पादन का प्रयोग कर शरीर को

आम दोषान्तक

निरोग बनाइये, आम दोषान्तक के कुछ दिन लगातार प्रयोग से बिना विपरीत प्रभाव के यह शरीर को रोग मुक्त कर स्वस्थ एवं चस्त बनाता है और बीमारी से हमेशा के लिए छुटकारा दिलाता है।

अधिकृत विक्रेता : बालाघाट : युग शक्ति गायत्री औषधि भण्डार, हनुमान चौक। खालियर : मोहन मेडिको। इन्दौर : आयुर्वेदिक औषधालय, ४४६, जवाहर मार्ग। भोपाल : जमना मेडिकल स्टोर्स, टीनरोड। बिलासपुर : कमला औषधालय। सागर : अरहन्त मेडिकोज, जवाहर गंज। इटारसी : बतरा मेडिकल स्टोर्स। शहडोल : शर्मा औषधालय। बैतूल : कान्हीलाल एण्ड ब्रदर्स। दमोह : शर्मा स्टोर्स। रीवा : शंकर आयुर्वेद भवन, वेंकट गेट। छिन्दवाड़ा : श्री आयुर्वेदिक औषधालय।

राजस्थान के विक्रेता : जयपुर : में सुभाष आयुर्वेदिक स्टोर किशन पोल बाज़ार।

मूल्य : कुल चारों दिनों के कार्य के लिए 400 ग्राम का मूल्य 87/- एवं पर्सल खर्च 13/- रु. कुल 100/- रु. एवं 120 दिनों के कार्य के लिए 3 बॉटल का (ड्राक खुले सहित) रु. 275/- रु. की अंतिम छुट्टी हमारे कार्यालय को पहुँचने के बाद रिवरस्ट्रीट ड्राक द्वारा आमदोषान्तक आपके काम भिजवने का प्रारंभ है। जहाँ पर औषधि विक्रित नहीं है, वहाँ न विक्रितिक या दवा विक्रितिक वयु भी एजेन्सी हेतु पर भेजे।

जमना फार्मास्यूटिकल्स, पंजीकृत कार्यालय : ई-३/१०१, अरेरा कॉलोनी, भोपाल-४६२ ०१६, दूरभाष नं. ६१९६१.

बुरा नहीं है, कामुकता की मनोवृत्ति (Sexuality) बुरी है। यहाँ इस विषय में ज्यादा चर्चा न करके हम यही सलाह देना पर्याप्त समझते हैं कि विशेष विस्तृत जानकारी प्राप्त करने के लिए निरोगधाम का यौन रोग निवारण अंक (अक्टूबर ८८) का अध्ययन करें और उसमें दिये गये मार्गदर्शन पर सच्चे मन से आचरण करें तो हम दावे के साथ आपको यह आश्वासन देते हैं कि आप सब प्रकार की यौन विषयक कमज़ोरियों से मुक्त हो जाएंगे। बुरे साहित्य, बुरी संगति बुरे वातावरण और बुरे सोच विचार से दृढ़तापूर्वक बच कर रहें, अच्छा आचरण करें और उचित आहार-विहार का पालन करें तो निश्चित रूप से २-३ माह में कोई भी व्यक्ति बिना दवा-इलाज के भी यौन-दौर्बल्य से मुक्त हो कर सशक्त, सक्षम और स्फूर्त हो सकता है। अच्छी विचार धारा सबसे बड़ी औषधि है। और इसी औषधि की आज सबसे ज्यादा कमी (Shortage) है। जगह जगह ऐसे चिकित्सक बैठे हैं जो शादी से पहले या शादी के बाद खोई हुई जवानी वापिस दिलाने और बेमिसाल यौनशक्ति पैदा करने वाला अचूक इलाज करने का दावा करते हैं और ऐसे रोगियों को खूब उत्तेजक, दवाएं देकर उसी राह पर बढ़ने के लिए प्रेरित करते हैं जिस राह पर दौड़ते हुए ऐसे रोगी थक चुके हैं। ज़रूरत इस बात की है कि जवानी के नशे में चूर होने वाले ऐसे बावलों का नशा हलका करके उन्हें होश में लाया जाए न कि करेले को नीम पर चढ़ा दिया जाए। ऐसा करने के जो दुष्परिणाम होते हैं और हो रहे हैं वे आज देश के अधिकांश बच्चे भोग रहे हैं। हम निरोगधाम के माध्यम से ऐसे बच्चों को इस जाल और जंजाल से छुड़ा कर उन्हें होश में लाने की कोशिश कर रहे हैं और बराबर करते रहेंगे। अब जो इससे लाभ उठाना चाहे सो उठा ले वरना जैसी मर्जी हो वैसा करे। हम हाथ पकड़ने के लिए तो आने से रहे। **सैकड़ों पत्रों के उत्तर में हमने ये दो शब्द लिख कर उचित सलाह दे दी है।** अब जो जैसा करेगा वह वैसा भरेगा। हमारे वश में इतना ही है कि हम मानसिक, शारीरिक, और चारित्रिक स्वास्थ्य की रक्षा करने तथा व्यक्तित्व का उचित विकास करने के उपाय बताते रहें सो पूरी पत्रिका में, पत्रे-पत्रे पर हमारा यह प्रयास स्पष्ट रूप से झलकता है। जिसे यह सब पसन्द होगा वह इस प्रयास से लाभ उठा लेगा, **जिसे नापसन्द होगा वह इसे बकवास समझेगा और पढ़ेगा ही नहीं, तो न पढ़े।** इसमें उसी का नुकसान है। और यदि वह इसे समझता नहीं तो यही कहावत कहना पड़ेगी कि **गंवार गीले में राज़ी तो क्या करेगा काज़ी। 'जाता और मरता हुआ किसी के रोके रुकता नहीं'** तो जो गड़वे में गिरना ही चाहे उसे रोकना कठिन है।

योग का उपयोग या दुरुपयोग

□ श्रीमती हंसा जयदेव
से एक भेंट-वार्ता



श्रीमती हंसा जयदेव

भारतीय योग का प्रचार-प्रसार एवं उपयोग देश में ही नहीं बल्कि विदेशों में भी तीव्र गति से बढ़ रहा है, फैल रहा है और लोकप्रिय हो रहा है लेकिन सोचने वाली बात यह है कि योग का उपयोग वैसा नहीं हो रहा है जैसा वास्तव में होना चाहिए। दर असल योग का उपयोग शारीरिक कसरत के रूप में ज्यादा हो रहा है और योग-आसनों के मूल उद्देश्य तथा वास्तविक पद्धति के अनुरूप कम लिहाजा ऐसे ढंग से योग का उपयोग करने पर शारीरिक कसरत तो हो जाएगी पर तन और मन के बीच जिस सन्तुलन और तादात्म्य (Balance & Harmony) का उत्पन्न होना योग का मुख्य उद्देश्य है वह उद्देश्य सिद्ध नहीं होगा। इस मुद्दे पर श्रीमती हंसा जयदेव से, निरोगधाम की ओर से, आयोजित की गई भेंटवार्ता यहां प्रस्तुत की जा रही है। पाठकगण इसे ध्यानपूर्वक पढ़ें और गम्भीरतापूर्वक विचार करें।

गत दिनों बम्बई की श्रीमती हंसा जयदेव इन्दौर आई थीं। अपने तीन दिवसीय विभिन्न कार्यक्रमों में उन्होंने योग के विषय में बड़े सारगर्भित, उपयोगी एवं ओजस्वी व्याख्यान दिये और श्रोताओं के प्रश्नों के युक्तियुक्त उत्तर देते हुए जिज्ञासाओं का बहुत ही अच्छे और सन्तोषप्रद ढंग से समाधान प्रस्तुत किया। श्रीमती हंसा जयदेव टी.वी.दर्शकों से अपरिचित नहीं क्योंकि टी.वी. की प्रातःकालीन सभा में, 'योग' से सम्बन्धित सीरियल में, श्रीमती हंसा जयदेव योग के विषय में बोलती हुई देखी-सुनी जाती हैं। बम्बई के सान्ताक्रुज हवाई अड्डे के पास प्रभात कालोनी में आप अपना योग केन्द्र संचालित कर रही हैं।

निरोगधाम की ओर से, इन्टरव्यू के लिए समय मांगने पर आपने अत्यन्त व्यस्त होते हुए भी समय देने की कृपा की और हमने निश्चित समय पर आपसे मुलाकात कर इन्टरव्यू रिकार्ड किया सो यहां प्रस्तुत कर रहे हैं।

निरोगधाम - श्रीमती हंसाजी, सर्वप्रथम मैं अपनी ओर से, निरोगधाम परिवार की ओर से और निरोगधाम के योग-प्रेमी अनेक पाठकों की ओर से आपका स्वागत करता हूँ और भेंटवार्ता (इन्टरव्यू) करते हुए पहला प्रश्न प्रस्तुत करता हूँ कि योग की महत्ता और उपयोगिता बताते हुए कृपया यह भी बताएं कि आज देश-विदेश में योग का प्रशिक्षण-एवं अभ्यास जिस ढंग से किया जा

रहा है, क्या वह ठीक है? क्या इस ढंग से योगासनों का अभ्यास करने से योग का जो वास्तविक लाभ है वह उपलब्ध हो सकेगा?

श्रीमती हंसा जयदेव - सबसे पहले तो मैं यह कहना चाहूंगी कि आपसे मिल कर मुझे बहुत आनन्द हुआ है। आपके जैसे कर्मठ इन्सान इस दुनिया में बहुत कम मिलेंगे। मेरा यह सौभाग्य है कि मैं आपके सामने बैठी हूँ। आपकी पत्रिका निरोगधाम अनूठी और बेजोड़ है जो आपके भारी श्रम और प्रयास की परिचायक है। स्वागत के लिए धन्यवाद देते हुए मैं आपका आशीर्वाद चाहती हूँ क्योंकि आप एक बुजुर्ग और विद्वान मनीषी हैं। अब मैं आपके प्रश्न का उत्तर देती हूँ।

योग एक ऐसा विषय है जो हमारे सम्पूर्ण जीवन से सम्बन्ध रखता है और जब हम जीवन की बात करते हैं तो हमारे सम्पूर्ण व्यक्तित्व की बात होती है जिसमें कई मुद्दे सामने आते हैं। जैसे हमारा शरीर, हमारा मन, हमारी भावना, हमारा आचार-विचार, हमारे तन और मन का सन्तुलन एवं सामंजस्य, दुनिया के साथ हमारे व्यवहार का सन्तुलन, हमारी दिनचर्या की नियमितता आदि बहुत सी बातें हमारे सामने आती हैं। योग का शरीर से ही नहीं बल्कि हमारे मन और हमारी मानसिकता से भी सम्बन्ध है। योग के विषय में सिर्फ शारीरिक दृष्टि से ही नहीं बल्कि मनोवैज्ञानिक दृष्टि से भी विचार किया जाना चाहिए क्योंकि योग का सम्बन्ध

मनोविज्ञान से भी उतना ही गहरा है जितना शरीर विज्ञान से है। इन सब मुद्दों को ध्यान में रख कर जीना और उचित आचार-विचार धारण करना योग का वास्तविक उपयोग करना माना जाएगा।

आज के युग और वातावरण में हर व्यक्ति भौतिकवादी हो गई है और 'क्विक एक्शन' 'मेक टू आर्डर' हो गई है। हर चीज क्विक गति वाली हो गई है लिहाजा योग को भी 'फिज़िकल कल्चर' की तरह ले लिया गया इसका परिणाम यह हो रहा है कि जो समत्व, सन्तुलन और जो स्थिरता योग से उपलब्ध हो सकती थी वह नहीं हो पा रही है। योग के आसनों का मुख्य उद्देश्य है शरीर और मन में सन्तुलन, स्वस्थता और स्थिरता लाना ताकि मनुष्य शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक रूप से स्थिरता प्राप्त कर सके। उचित सामंजस्य को उपलब्ध हो सके। आसन पर परिभाषा योग शास्त्र ने 'स्थिर सुखमासनम्' अनुसार, शरीर स्थिर रहे और मन को सुख हो, इस प्रकार से बैठना, बतलाई है।

इसकी परिभाषा के अनुसार यह समझा जा सकता है कि आज की माडर्न फिलासफी का फिज़िकल कल्चर है वह योग के मूल उद्देश्य से अनुकूल नहीं बैठता। जो भी योग आसन दिखाने जाए वह पूरे सन्तुलन और एकाग्र मन के बिना किया जाना चाहिए। हमारा ध्यान आसन की मुद्रा और शरीर के अंगों पर केन्द्रित रख कर किया जाना चाहिए। यथा शक्ति मन और तन को स्थिर कर किया जाना चाहिए। मैं एक उदाहरण के तौर पर बात को स्पष्ट करूँ।

योग में एक आसन है - योग मुद्रा। आप धीरे-धीरे आगे की तरफ झुकते हैं, सांस छोड़ते हैं। जब आप झुकते हैं तब आपकी पीठ की हड्डी पर, जिन्हें कशेरुकाएं (Vertebrae) कहते हैं, इन पर तनाव आता है, साथ ही पेट मांसपेशियों पर दबाव पड़ता है। अब यह शारीरिक मामला हुआ पर यदि इसके साथ

करते हुए हमारे मन को भी एकाग्र रखते हुए ध्यान को रीढ़ पर पड़ने वाले तनाव एवं पेट पड़ने वाले दबाव पर ही केन्द्रित रखें, मन में र्पण का, डेडीकेशन का भाव रखें तो **इस आसन करने का प्रभाव कुछ और ही होगा जो कि शारीरिक कसरत के रूप करने और मन नहीं और भटकते रहने पर हो ही नहीं सकता।** प्रभाव से हमारा शरीर ही नहीं, मन भी स्वस्थ और हमारे व्यक्तित्व में उचित परिवर्तन तथा होने लगेगा। यह खूबी फिज़िकल कल्चर ही है क्योंकि फिज़िकल कल्चर याने **भौतिक ता हमें बहिर्मुखी बनाती है, एक्सट्रोवर्ट बनाती** **कि योग हमें अन्तर्मुखी याने इन्ट्रोवर्ट बनाता** **में संवेदनशील बनाता है** और यदि ऐसा नहीं तो फिर हम योगाभ्यास नहीं कर रहे बल्कि रिक कसरत याने फिज़िकल एक्सरसाइज़ ही रहे हैं ऐसा माना जाएगा।

निरोगधाम - कृपया यह बताइए कि योग अस्तविक रूप से उपयोग करने और फिज़िकल र के अनुसार जैसा उपयोग आधुनिक ढंग ञकल किया जा रहा है, इन दोनों के परिणामों प्रभावों में क्या फ़र्क है?

श्रीमती हंसा जयदेव - इन दोनों के परिणामों फ़र्क है वह समझ लेना ज़रूरी है तभी हम विधाओं में से एक उचित और हितकारी विधा नुन सकेंगे। योग का अभ्यास करने से मनुष्य क विशिष्ट प्रकार की स्फूर्ति, चेतना और जागृति अवेयरनेस बढ़ने लगती है क्योंकि वह शरीर र अंग और नस-नाड़ी से परिचित हो जाता शरीर की पूरी संरचना का उसे ज्ञान हो जाता अब जैसे सिर में दर्द हो तो उसे पता चल ा कि दर्द का कारण क्या है, तनाव किस भाग किस भाग में ब्लड-सर्कुलेशन ज्यादा बढ़ाऊं जससे तनाव कम हो जाए। क्या पेट में तनाव ञकार है जिससे सिर दर्द हो रहा है या कि की तरफ़ रक्त के संचार में कमी हो रही है से सिर दर्द हो रहा है या पूरे शरीर में तनाव स के बढ़ने से दबाव सिर की तरफ़ जा रहा ससे सिर दर्द हो रहा है। **यदि हम अन्तर्मुखी र एकाग्र मन से योगाभ्यास करेंगे तो इन बातों** **में प्रौरन ज्ञान हो जाएगा और हम इस प्रकार** **ासनों का अभ्यास कर सकेंगे जिनसे ये सब** **ा दूर हो जाएंगे और सिर दर्द होना बन्द हो** **गा। यही फ़र्क है दोनों में, याने योगासन करने** **ही पद्धति में और इस आधुनिक, बनावटी तथा** **कल कल्चर में।** एक मनुष्य को स्थिर चित्त स्वस्थ शरीर वाला बनाता है और दूसरा मनुष्य अहंकारी और बहिर्मुखी बनाता है। एक का है आत्मोन्नति करना, दूसरे का लक्ष्य है रक दिखावे का। योग का ध्येय है शरीर स्वस्थ चाहिए दूसरे का ध्येय है कि सुन्दर दिखना

हो सकता है **अस्वस्थ शरीर नहीं हो सकता।** अगर सुन्दर शरीर स्वस्थ न रहे तो सुन्दरता ज्यादा देर टिकी नहीं रह सकती।

निरोगधाम - क्या योग द्वारा रोगों को दूर किया जा सकता है? कृपया इस विषय में कुछ प्रकाश डालें।

श्रीमती हंसा जयदेव - एक बात स्पष्ट कर देना ज़रूरी है कि योग कोई चिकित्सा-पद्धति नहीं है। **इट इज़ नाट ए मेडिकल साइंस।** यह ऐलोपैथी या होमियोपैथी या आयुर्वेद जैसी कोई पैथी नहीं है बल्कि यह स्वस्थ रखने और स्वास्थ्य की रक्षा करने वाली पद्धति है, स्वस्थ लोगों के लिए है और उनको स्वस्थ बनाये रखने वाली पद्धति है क्योंकि जो व्यक्ति उचित ढंग से योग का अभ्यास करता रहेगा वह अस्वस्थ होगा ही नहीं लिहाज़ा **यह ट्रीटमेन्ट करने वाली पद्धति नहीं, प्रिवेन्शन करने वाली पद्धति है। योग करने का निश्चित परिणाम स्वस्थ रहना है।** इट्स लाइक ए बाय-प्रॉडक्ट। जैसे माल्ट के लिए, शक्कर की फेक्ट्री में शक्कर तो बनती ही है साथ ही माल्ट भी एक बाय-प्रॉडक्ट के रूप में निकलेगा ही, आप चाहें या न चाहें इससे कोई फ़र्क नहीं पड़ता। यही बात योग की है। **आप योग करेंगे तो गुड हेल्थ आ ही जाएगी। इट इज़ ए बाय-प्रॉडक्ट ऑफ़ योग।**

निरोगधाम - गोया यह साबित हुआ कि बीमारियों को ठीक करने के लिए नहीं बल्कि बीमारियों से बचने के लिए ही योग का अभ्यास उपयोगी होता है और इसी दृष्टि से योग का उपयोग किया जाना चाहिए। इसे ज़रा खुलासा करके समझाएं।

श्रीमती हंसा जयदेव - मैं इसी बात पर आ रही हूँ। पहले तो यह समझ लें कि देयर आर नो स्पेसिफिक योगासन्स याने ऐसा नहीं है कि एक आसन सीधा डायबिटीज़ के लिए हो, एक आसन ब्लड प्रेशर के लिए हो या कोई आसन अल्सर के लिए हो। **अगर ऐसा कोई कहता है तो ग़लत कहता है।** दर असल योग पूरी जीवन पद्धति है पूरे शरीर को स्वस्थ रखने वाली पद्धति है किसी एक अंग के लिए कोई खास आसन या किसी एक रोग के लिए खास आसन वाली बात नहीं है। **हमें सम्पूर्ण पर नज़र रखनी होगी और सम्पूर्ण की रक्षा करनी होगी** जैसे आपका आहार-विहार ठीक नहीं है तो आप कितने ही योग करें, लाभ न होगा। आपका आचार-विचार ठीक न हो तो योगासन करना बेकार जाएगा। आप फिज़िकल कल्चर और योग में यही बुनियादी फ़र्क पाएंगे कि **फिज़िकल कल्चर की नज़र सिर्फ़ शरीर तक सीमित रहती है और योग की नज़र तन के साथ मन और आत्मा तक जा पहुंचती है। योग का क्षेत्र ज्यादा व्यापक और विस्तृत है।**

इसे खुलासा तौर पर इस तरह से समझा जा सकता है कि जैसे उच्च रक्तचाप याने हाई ब्लाड प्रेशर का मामला है। इस बीमारी में हृदय को अधिक शक्ति लगा कर कार्य करना पड़ता है, रक्तवाहिनियों में कोलेस्ट्रॉल के कारण संकीर्णता आ जाने से रक्त संचार सुविधापूर्वक नहीं हो पाता, तो हृदय पर दबाव पड़ता है और रक्त का संचार ठीक रखने के लिए हृदय को रक्त संचार में शक्ति लगाना पड़ती है, दबाव बढ़ाना पड़ता है। सिर की तरफ़ यह दबाव पड़ता है इससे सिर में तनाव एवं भारीपन का अनुभव होने लगता है, घबराहट होने लगती है, चक्कर आने लगते हैं। इस सारी स्थिति को दूर करने के लिए यह ज़रूरी है कि हृदय को आराम मिले, शरीर को आराम मिले। ऐसा तब हो सकेगा जब हम कोई ऐसी शारीरिक क्रिया करें जिससे हृदय को विश्राम मिल सके, तनाव-दबाव दूर हो सके। इसके लिए शवासन करना उपयोगी है ताकि खून का दौरा सरलता से हो सके। वज्रासन, पद्मासन या सिद्धासन में बैठना भी हितकारी होता है। मत्स्यासन, गरुडासन, भद्रासन, गोमुखासन, योगेन्द्रनिष्पन्दासन आदि उपयोगी आसन हैं। इन सबके साथ ही ज़रूरी है शरीर को विश्राम और मन को निश्चिन्तता का मिलना। ऐसा परिणाम सबसे अधिक होता है शवासन करने से, जिससे १०-१५ मिनट में ही उच्च रक्तचाप १० डिग्री कम हो जाता है।

निरोगधाम - उच्च रक्तचाप में मानसिक स्थिति भी कारण होती है। इसके विषय में कुछ बताइए।

श्रीमती हंसा जयदेव - हां, मानसिक स्थिति भी उच्च रक्तचाप में कारण होती है। चिन्ता, शोक या घबराहट की स्थिति में मानसिक स्थिति का ऐसा तीव्र प्रभाव स्नायु मण्डल पर पड़ता है कि इसके दबाव से तनाव पैदा होता है और हृदय की धड़कन बढ़ जाती है तथा रक्तचाप भी बढ़ जाता है। इसके लिए एक सरल उपाय है जिसे योगेन्द्र निष्पन्दासन कहते हैं कि **शिथिल-शरीर हो कर पीठ टिका कर बैठ जाएं** या लेट जाएं और दूर की किसी ध्वनि को सुनने में ध्यान लगा दें। **इससे मन की प्रवृत्ति शरीर के बाहर की तरफ़ हो जाएगी और शरीर को विश्राम मिलने लगेगा।** यह प्रयोग आप कहीं भी बैठे बैठे, आफिस में हों या दूकान में हों, कहीं भी कर सकते हैं। धीरे धीरे ऐसा अभ्यास हो जाता है कि आप आफिस की कुर्सी पर बैठे-बैठे भी पीछे पीठ टिका कर पूरे शरीर को शिथिल कर विश्राम कर सकते हैं। मन को किसी सुखद विचार या भूतकालीन किसी सुखद घटना को याद करने में उलझा देने से भी मन का तनाव दूर हो जाता है। ऐसे सभी उपाय या योगासन किसी भी रोग की सीधी चिकित्सा करने वाले नहीं होते बल्कि उन कारणों को दूर करने में सहयोग करते हैं जिनसे रोग उत्पन्न हो रहा हो, इसीलिए मैंने अभी बताया

कि योग कोई चिकित्सा पद्धति याने पैथी नहीं है बल्कि बचाव करने का साधन है, प्रिवेन्टिव मीडिया है।

निरोधधाम - कृपया इसी प्रकार आप डायबिटीज़ और अल्सर उत्पन्न करने वाले कारणों को दूर करने वाले उपाय और इस कार्य को सफल करने में सहयोग देने वाले योगासनों के विषय में बताएं।

श्रीमती हंसा जयदेव - डायबिटीज़ के रोगी को ऐसे आसन करना चाहिए जिनसे पेट और अग्न्याशय याने पेन्क्रियाज़ पर दबाव पड़े और ये अंग अपने-अपने कार्य सुचारु रूप से करने लगे। **प्रमुख जब मानसिक या शारीरिक तनाव से ग्रस्त होता है तब इसका सबसे ज्यादा प्रभाव पेट पर पड़ता है, पाचन क्रिया पर पड़ता है जिससे पाचन प्रक्रिया में बाधा पड़ती है, भूख मारी जाती है और ठीक से पाचन-कार्य न होने से अपच हो जाती है।** हमारा स्वभाव, मनोवृत्ति और दिनचर्या भी इस स्थिति को पैदा करने में कारण होते हैं। योग मुद्रा, पश्चिमोत्तानासन, पवनमुक्तासन, भुजंगासन, हलासन और सर्वांगासन जैसे योग-आसन इस रोग के कारणों को दूर करने में बहुत उपयोगी सिद्ध हुए हैं। **इनका नियमित रूप से प्रतिदिन अभ्यास करना चाहिए।** प्राणायाम करने, गरम पानी की थैली से पेट को सेकने और पेट को हलन-चलन देने वाली थोड़ी कसरत करने से इसमें आराम होता है। **ब्लड प्रेशर और डायबिटीज़ के रोगी के लिए प्रातः टहलने के लिए जाना बहुत ही लाभकारी है।** सुबह पेट खाली रहता है इसलिए थोड़ी तेज़ चाल से चल कर लगभग ४५ मिनट टहलना चाहिए। भोजन करने के बाद शाम को यदि घूमने जाएं तो **धीमी चाल से चलें, पर घूमने के लिए जाएं ज़रूर।**

अल्सर होने का मुख्य कारण पित्तकारक, उष्ण प्रकृति के और तेज़ मिर्च मसालेदार व खट्टे पदार्थों का अति सेवन करना है। पित्त कुपित होने पर पेट में पित्त बढ़ता है एसिडिटी याने अम्लता बढ़ती है एसिड दाहकारी और उष्ण प्रकृति का होता है यह सभी जानते हैं। **लम्बे समय तक पित्त कुपित बना रहे तो इससे आमाशय में अल्सर याने छाले और घाव हो जाते हैं।** इस तरह के घाव या छालों को ही अल्सर कहते हैं। ऐसा अपथ्य आहार-विहार, जो पित्त-प्रकोप बढ़ाता हो, अम्लपित्त याने हायपर-एसिडिटी बढ़ाता हो और इस तरह अल्सर को बढ़ाने या बने रहने देने में कारण बन रहा हो उन सबका त्याग कर देना चाहिए फिर उचित और अनुभवी चिकित्सक से लगातार तब तक इलाज अवश्य करना चाहिए जब तक अल्सर ठीक न हो जाएं। पेट और पाचन अंगों पर प्रभाव डालने वाले आसन करना चाहिए।

एक बात ध्यान में रखने योग्य है जो कि पर्सनैलिटी से याने हमारे व्यक्तित्व से सम्बन्ध रखती

योग का दुरुपयोग

आजकल की व्यस्तता और भागदौड़ से भरी ज़िन्दगी जीने वाले अधिकांश लोगों की मनोवृत्ति 'शार्टकट' को पसन्द करने वाली हो गई है। ऐसे लोग योग के मामले में भी 'शार्टकट' की तलाश में रहते हैं। सारे योग केन्द्रों में कुछ ही ऐसे केन्द्र होंगे जहाँ सही विधि-विधान से योग का अभ्यास किया-कराया जाता हो वरना तो मैंने अधिकांश केन्द्र ऐसे ही देखे हैं जहाँ योग के नाम पर मात्र शारीरिक कसरत की जा रही है। मुझे यह देख कर बड़ा दुःख होता है कि वास्तव में योग का सदुपयोग कम और दुरुपयोग ज्यादा हो रहा है।

दरअसल, यम और नियम पर आचरण किये बिना योगासन करने का कुछ मतलब ही नहीं। अष्टांग-योग की पहली सीढ़ी यम, दूसरी सीढ़ी नियम और तीसरी सीढ़ी आसन है। **दो सीढ़ी छोड़ कर तीसरी सीढ़ी पर छलांग लगाने वाला योगासन नहीं, कसरत ही कर सकेगा।** कसरत करना बुरा नहीं पर इसे योगासन के नाम पर करना बुरा है, गलत है। यम-नियम का पालन किये बिना योगासन करके एक बुरी प्रवृत्ति वाला व्यक्ति और ज्यादा ताक़तवर बुरा आदमी बनेगा। स्मगलर व्यक्ति और सशक्त व फुर्तीला हो कर अच्छा स्मगलर बन जाएगा, चोर और सफल चोर तथा हिंसक व्यक्ति और शक्तिशाली हिंसक ही बनेगा। **याने अच्छी चीज़ का बुरा उपयोग किया जाने की सम्भावना निर्मित होगी। उसका शरीर तो बलवान बनेगा लेकिन मन मलिनता और दुर्गुणों के कारण दूषित होता जाएगा** इससे उस व्यक्ति को ही नहीं पूरे समाज को नुकसान होगा। पुराने ज़माने के ऋषि मुनि एवं योगीजन इसीलिए सुपात्र और योग्य व्यक्ति को ही शिष्य बना कर अपनी विद्या और योग के रहस्य देते थे। **आज की तरह योग की क्लासेज़ या सेंटर स्थापित कर थोक के भाव से योग का व्यापार नहीं करते थे।** आज तो कोई भी व्यक्ति थोड़े से आसन करके अपने को योगाचार्य घोषित कर देता है और योग केन्द्र खोल कर धन्य करने लगता है। **यह योग का दुरुपयोग है।**

□ श्रीमती हंसा जयदेव

है। कुछ लोग ऐसी मनोवृत्ति वाले होते हैं कि ज़रा ज़रा सी बात पर तनावग्रस्त हो जाते हैं उनकी सहनशक्ति बहुत कमज़ोर होती है याने वे बड़े तुनकमिजाज़ और संवेदनशील स्वभाव के होते हैं। ऐसे लोगों को अपना स्वभाव सुधारना होगा, बदलना होगा। अहंकार की भावना छोड़ कर ऐसी भावना रखनी होगी कि हम तो सिर्फ़ कर्म कर सकते हैं सो श्रद्धा और लगन के साथ अपना कर्म करते रहें और **बाक़ी सब ईश्वर पर छोड़ दें तो तनाव तथा दुःख से बचा जा सकेगा।** यही गीता का कर्म-योग है निष्काम कर्म-योग है। ऐसा व्यवहार याने विहार करना **शारीरिक व मानसिक रूप से स्वस्थ रहने के लिए ज़रूरी है।**

यही बात आहार के मामले में लागू होती है। हमें अपने आहार पर भी पूरा ध्यान देना होगा। चर्बी युक्त और मांसाहारी आहार मादक द्रव्यों का सेवन करना क़तई मुनासिब नहीं क्योंकि नान-वेजिटेरियन पदार्थों में स्वास्थ्यनाशक तत्व होते हैं अतः सात्विक आहार लेना ही उत्तम होता है। **योग का अभ्यास करने वाले के लिए सात्विक आहार-विहार करना बहुत ज़रूरी है।**

निरोधधाम - बीच में ही एक बात पूछ रहे हैं। कुछ लोगों का कहना है कि अण्डा शाकाहार में आता है याने कुछ अण्डे ऐसी किस्म के होते हैं जिनमें जीव होता ही नहीं लिहाज़ा ऐसे अण्डे खाना मांसाहार नहीं होता बल्कि शाकाहार होता है। इस मामले में आपकी क्या राय है?

श्रीमती हंसा जयदेव - नहीं, नहीं, अपन कभी भी शाकाहार नहीं माना जा सकता। हम शाकाहार और मांसाहार के झगड़े में पड़ते नहीं। हम तो यह कहते हैं कि ऐसा भोजन पचने में हलका हो, सात्विक हो, रजोगुण या तमोगुण वाला न हो और शरीर में किसी भी प्रकार के विकार उत्पन्न न करता हो वही भोजन पथ्य खाने योग्य है। जो भोजन टाक्सिक याने विषाक्त गुण वाला हो, एसिडिक याने अम्लीय हो और भा हो वह रजोगुण वाला होता है। जो पचने में हलका और स्वास्थ्यवर्द्धक भोजन हो वह सतोगुण वाला भोजन है ऐसा भोजन अलकलिन याने क्षार युक्त होता है। अण्डे में कोलेस्ट्रॉल बढ़ाने वाले तत्व होते हैं। यूरिक एसिड वाले तत्व होते हैं तो य स्वास्थ्यरक्षक आहार हो ही नहीं सकता। जो आह हमारे अन्दर हिंसा, क्रोध, तनाव, उत्तेजना आलस आदि दुर्गुण पैदा करे वह आहार तमोगुणी है। **मांसाहार याने अण्डा गोश्त तथा मादक द्र तमोगुणी पदार्थ हैं अतः ये सर्वथा त्याज्य हैं।** योग आसन करने की बात हो या शारीरिक त मानसिक रूप से तन्दुरुस्त बने रहने की, उचित **आहार-विहार करना तो ज़रूरी है ही।** सुबह जल् उठना, नित्यकर्मों से निवृत्त हो कर प्रसन्न व एका मन से योगाभ्यास करना या ४५ मिनट तक तो चाल से घूमना, मार्निंग वाक करना ज़रूरी है आजकल प्रायः लोगों को समय नहीं मिलता

(शेषांश पृष्ठ १०६ प

ज़रा याद कीजिए

यदि आप निरोगधाम पत्रिका का अध्ययन मनोयोगपूर्वक एवं एक विद्यार्थी की भांति करते आ रहे हैं तो ही इस पत्रिका को पढ़ने से आपको लाभ होगा क्योंकि यह किस्से-कहानी वाली पत्रिका तो है नहीं कि पढ़ ली और रद्दी में डाल दी। आप अपनी परीक्षा स्वयं लें कि इस पत्रिका से आपने क्या कुछ सीखा है। ज़रा निम्नलिखित पांच प्रश्नों के उत्तर काराज़ पर लिख कर देखें कि क्या कुछ आपको याद है और क्या कुछ भूल चुके हैं।

प्रश्न

(१) वर्षा ऋतु में कौन सा दोष कुपित होता है और क्यों? (२) पाचन प्रणाली खराब होने पर उत्पन्न होने वाले रोगों का संक्षिप्त विवरण लिखिए। (३) क्रोध करने से बचने के सरल उपाय क्या हैं? (४) आयुर्वेद के कितने अंग हैं? नाम लिखिए। (५) संक्षिप्त व्याख्या लिखिए-जीवात्मा के चिह्न, अतिसार, सप्त धातु, अनुपान और षडरस।

(इन प्रश्नों के उत्तर पृष्ठ १०६ पर देखें)

आपने पूछा है

ज्ञानवर्द्धक प्रश्नोत्तर

उत्तर प्रस्तुत है

इस पत्रिका को पढ़ते हुए यदि कोई बात आपकी समझ में न आये, किसी शब्द का अर्थ या परिभाषा अथवा किसी विवरण का स्पष्ट आशय समझ में न आये या कोई जिज्ञासा उत्पन्न हो जाए तो इस स्तम्भ के माध्यम से पूछताछ करके आप अपनी जिज्ञासा का समाधान प्राप्त कर सकते हैं। इस स्तम्भ के लिए इस पते पर पत्र भेजें -

आपने पूछा है C/o. निरोगधाम ११९, जावरा कम्पाउण्ड, इन्दौर

इस स्तम्भ के लिए एक पोस्ट कार्ड पर आप पानी जिज्ञासा या प्रश्न लिख कर भेजें व अपना नाम पता स्पष्ट अक्षरों में लिखते हुए यह भी चित करें कि आपका नाम प्रकाशित किया जाए नहीं। जिस अंक से सम्बन्धित प्रश्न या जिज्ञासा रख कर भेजें उस अंक का नाम, वर्ष और पृष्ठ नं० भी अवश्य सूचित करें। चिकित्सा परामर्श ने किसी बीमारी का इलाज पूछने के लिए इस स्तम्भ के पते पर पत्र न भेजें।

□ आपने अप्रैल अंक में बताया है कि दूध में और शहद डाल कर पिएं तो बताइए कि इसमें क़र डाले या नहीं। यह भी बताइए कि रात में भिगोये चने सुबह खाने के बाद चाय या दूध पिएं कि नहीं?

- सुरेश चन्द्र, झांसी उ.प्र.

इस विषय पर, हम पत्रिका में कई बार लिख चुके हैं पर हो सकता है कि आपने वे

अंक पढ़े ही न हों। दूध में घी और शहद मिलाने पर शर्करा डालने की ज़रूरत नहीं क्योंकि शहद दूध में मिठास ला देता है। दो बातों का ख्याल ज़रूर रखें कि दूध बिल्कुल ठण्डा हो चुका हो तब ही शहद डालें। शहद को गरम दूध में नहीं पीना चाहिए। दूसरी बात, शहद की मात्रा घी से तीन गुनी लेनी चाहिए याने घी आधा चम्मच (पिघला हुआ) लें तो शहद डेढ़ चम्मच लें। घी व शहद समान मात्रा में लेना बहुत हानिकारक होता है इसी प्रकार गरम दूध, गरम पानी या किसी भी गरम पदार्थ के साथ शहद लेना बहुत हानिकारक होता है। ठण्डे दूध में रात को सोते समय एक भाग शुद्ध घी और तीन भाग शहद मिला कर धीरे-धीरे घूंट-घूंट करके पीने से शरीर पुष्ट व सुडौल होता है, बलवीर्य व शक्ति में वृद्धि होती है। कम से कम ४० दिन तक नियमित रूप से सेवन करना चाहिए, ज्यादा दिन तक करें तो हर्ज़ नहीं। प्रातः

खूब चबा चबा कर खाएं और पानी से कुल्ला करके मुंह साफ़ कर लें। इसके आधा घण्टे बाद चाय या दूध पिएं।

□ अप्रैल ९० (ग्रीष्म ऋतु अंक) पेज २० पर दिये गये वर्णन में गजपुट, सम्पुट, एक पुट, दो पुट आदि शब्दों का अर्थ समझ में नहीं आया सो कृपया समझाने का कष्ट करें। इसी अंक में गोखरु वाले लेख में कौंच के बीज शुद्ध करके प्रयोग करने के विषय में लिखा है सो कृपया यह भी समझाएं कि कौंच के बीज शुद्ध कैसे किये जाते हैं।

- हरीश कुमार गिलहोत्रा, श्री गंगानगर

दर असल नुस्खे के घटक द्रव्यों की सूची और निर्माण विधि की जानकारी सर्व सामान्य व्यक्ति के लिए प्रकाशित नहीं की जाती बल्कि उनके लिए की जाती है जो इस विषय के जानकार होते हैं और ऐसे नुस्खे बनाने के न सिर्फ़ अभ्यस्त ही होते हैं बल्कि इस प्रकार के सब साधन भी रखते हैं। ऐसे ही गुणी जनों के आग्रह पर हम नुस्खों के घटक द्रव्य और निर्माण विधि का पूरा विवरण प्रकाशित करते भी हैं बाक़ी सामान्य व्यक्ति चूँकि न तो ऐसी जानकारी रखते हैं न इतनी सामग्री इकट्ठी करने और बनाने की की खटपट ही कर सकते हैं लिहाज़ा उनको हम यही सलाह दे दिया करते हैं कि वे इस योग को बना बनाया बाज़ार से खरीद लें, झंझट खत्म। रही आपकी जिज्ञासा शान्त करने की बात तो ज़मीन में डेढ़ हाथ गहरा तथा डेढ़ हाथ लम्बा चौड़ा गड्ढा खोद कर अरणे (जंगली) कण्डे भर देते हैं और बीच में औषधि द्रव्य से भरा हुआ सम्पुट रख कर ऊपर तक गड्ढे को कण्डों से भर कर आग लगा देते हैं। इसको 'गजपुट' विधि कहते हैं। मिट्टी के दो सकोरों (कटोरों) के बीच औषधियां रख कर मुद्रा बन्द कर देते हैं इसे 'सम्पुट' कहते हैं। दो पात्रों को (मिट्टी के) मिट्टी या किसी पदार्थ से इस तरह दरारों को बन्द कर देना कि दवा या दवा जलने पर इसका धुआं अथवा भस्मी बाहर न निकल सके इसे 'मुद्रा' बन्द करना कहा जाता है। इस प्रकार से अग्नि में औषधि, द्रव्य, रत्न, पारा, धातु, आदि किसी भी चीज़ को पकाने की क्रिया को 'पुट' कहते हैं। एक बार पुट देना एक 'पुट' तथा जितनी बार 'पुट' दिया जाए उतने ही 'पुट' कहा जाता है जैसे 'सौ पुट'। कौंच के बीजों को दूध में उबालते हैं इससे छिलका नरम पड़ जाता है। छिलका निकाल कर दूध सहित छिलकों को गड्ढे में डाल कर मिट्टी से दाब देते हैं क्योंकि छिलके और दूध विषाक्त हो जाते हैं। इसकी गिरी को सुखा लेते हैं और प्रयोग करते हैं। इसे कौंच के बीज को शुद्ध करना कहते हैं।

□ कैफ़ीन क्या है? यह स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है या हानिकारक?

बाय, कोकोआ, कोला आदि में पाया जाता है। यह शरीर की केन्द्रीय तन्त्रिका तन्त्र और हमारे स्नायविक संस्थान को उत्तेजना प्रदान करता है। इसका अधिक मात्रा में सेवन करना हानिकारक और औषधि के रूप में न्यून मात्रा में आवश्यकता के अनुसार सेवन करना लाभदायक होता है।

□ शीतलचीनी क्या होती है? एक दूकानदार से पूछा तो वह बोला कि 'ग्लूकान-डी' को शीतलचीनी कहते हैं। वैद्य पं. कन्हैयालालजी रा. शर्मा के लेख में उन्होंने लाल फिटकरी का जिक्र किया है (ग्रीष्म ऋतु अंक अप्रैल ९० पेज ६०) तो क्या यह लाल फिटकरी और दूकान पर मिलने वाली फिटकरी अलग-अलग है? मेरे एक मित्र को आम खाने पर बुखार आ जाता है सो उन्होंने आम खाना ही छोड़ दिया है? उन्हें ऐसा क्यों होता है और इसका क्या उपाय है? अन्तिम प्रश्न यह है कि तम्बाकू खाने की आदत कैसे छूटे, इसका कोई इलाज बताएं। यह प्रश्न हम सब मित्र मिल कर पूछ रहे हैं।

- रमेश पासी एवं मित्र गण
अम्बेवाड़ी, चूना भट्टी, बम्बई

- आपने पत्रिका की प्रशंसा करते हुए हमारे लिए शुभकामनाएं व्यक्त करने के लिए जो भारी भरकम शब्द लिखे हैं उनके लिए हम आपको हार्दिक धन्यवाद देते हैं। हमें प्रसन्नता है कि आप और आपके मित्रों के परिवार गत डेढ़ साल से निरोगधाम पत्रिका पढ़ रहे हैं और लाभ उठा रहे हैं। आपके पहले प्रश्न का उत्तर यह है कि शीतल चीनी को कबाबचीनी भी कहते हैं। मराठी भाषा में इसे कंकोल और कापुरचीनी कहते हैं। यह काली मिर्च जैसी गोल दानों वाली और इलायची व पीपरमेन्ट जैसी सुगन्ध वाली होती है। इसे मुंह में रखते ही ठण्डक का अनुभव होता है इसीलिए इसे शीतलचीनी कहते हैं। इसे अधिक मात्रा में नहीं बल्कि १-२ ग्राम मात्रा में ही जल के साथ सेवन करना चाहिए। फिटकरी लाल भी होती है और सफ़ेद भी, दोनों के गुण और कार्य एक समान हैं। आम खाने से बुखार आना तो नहीं चाहिए पर हो सकता है आम पचते न हों और अपच के कारण 'आम ज्वर' हो जाता हो। उन्हें आम के साथ दूध का भी सेवन करना चाहिए और आम के रस में थोड़ी सी पिसी सोंठ डाल कर सेवन करना चाहिए। पेट साफ़ और पाचनशक्ति अच्छी रखनी चाहिए। अन्तिम प्रश्न का उत्तर तो आप निरोगधाम के 'स्वर्ण जयन्ती अंक' (जनवरी ९०) के पेज ६५ पर डॉ. श्रीमती साधना से लिये गये इण्टरव्यू को पढ़ कर ही जान सकते हैं, यहां पुनः चर्चा करना जरूरी नहीं।

□ मेरी पत्नी की ऊंचाई लगभग साढ़े पांच फिट, वज़न ४८ किलो, सीना व कमर २८ इंच, आयु २४ वर्ष, दो बच्चों की मां, शरीर दुबला पतला है। समस्या अविकसित स्तनों की है। खूब अच्छा पौष्टिक आहार फल मेवे दूध आदि का सेवन करने पर भी

जानकारी में लगभग १०-१२ युवतियां इस पीढ़ा की यातना झेल रही हैं और अपने स्त्रीत्व पर लज्जित रहती हैं। निरोगधाम हमारी विश्वसनीय और अति प्रिय पत्रिका है इसलिए बड़ी आशा से यह पत्र भेज रहा हूं। कोई उपाय बताएं।

- एक भाई, महानगर, लखनऊ

- यह सूचना जरा हैरानी वाली है कि आपको ऐसी १०-१२ युवतियों की जानकारी है जिनके स्तन अविकसित हैं। प्रायः सखी-सहेलियों को ही ऐसे राज़ोनियाज़ की बातों की जानकारी हुआ करती है बहरहाल आप की समस्या का समाधान प्राप्त करने के लिए आप निरोगधाम के गत ग्रीष्म ऋतु अंक (अप्रैल ९०) के पेज ९१-९२ पढ़ लें और आपकी श्रीमतीजी तथा अन्य पीड़ित बहनों को यह विवरण पढ़वा दें। बाह्य औषधि के रूप में 'तरुण फार्मसी भोपाल' का बनाया हुआ 'तरुण लेप' २-३ माह तक स्तनों पर लगा कर हलके हाथ से मसाज करने को कहें। निश्चित रूप से मनोवांछित लाभ होगा और स्तन विकसित, पुष्ट और सुडौल हो जाएंगे। परीक्षित है। एक बात और कह दें कि यह पत्र आपको 'आपने पूछा है' वाले नाम पते पर न भेज कर 'रोग समस्या' वाले नाम पते पर भेजना था। वह स्तम्भ हम लिख कर पूरा कर चुके और इस स्तम्भ की डाक में आपका पत्र मिला है फिर भी आपकी श्रीमती और आपकी परिचितियों के कष्ट निवारण हेतु इसी स्तम्भ में आपका उत्तर प्रस्तुत कर रहे हैं। आपका नाम प्रकाशित नहीं कर रहे हैं ताकि आपके परिचितों में आपकी रुसवाई और हंसाई न हो। आशा है आप सन्तुष्ट होंगे। २-३ माह बाद जो परिणाम हो, जो कि निश्चित ही आनन्ददायक ही होगा, सो हमें पत्र द्वारा सूचित अवश्य कीजिएगा। (इन भाईजी के अलावा हमें कुछ बहनों के पत्र भी इसी समस्या का समाधान पूछने के लिए मिले हैं। वे सभी बहनें इस विवरण को पढ़ कर लाभ उठाएं।)

□ मैं एक छात्र हूँ और मुझे इस वर्ष गर्मियों की छुट्टी में आपकी अनोखी, अतिश्रेष्ठ और स्वास्थ्य विषय की बेजोड़ पत्रिका को पढ़ने का सौभाग्य मिला। इसे पढ़ कर मेरी आंखें खुल गई हैं। मैं तीन प्रश्न पूछना चाहता हूँ कृपया उत्तर दें - (१) आपने रात को सोते समय दूध में हल्दी या घी डाल कर पीने के लिए लिखा है तो रात में ही क्यों, सुबह क्यों नहीं? (२) आजकल अधिकांश नवयुवकों को बाल सफ़ेद हो रहे हैं ऐसा क्यों? इसका इलाज क्या है? (३) कई लोगों के शरीर पर सफ़ेद दाग़ होना आम तौर पर पाया जाने लगा है, ऐसा क्यों? इसका क्या इलाज है?

- राजेश, माधव प्रसाद पटवा
शान्ति सागर चाल, कांढीवली (पू.) बम्बई

- शुभ कामनाओं के लिए धन्यवाद। आपके प्रश्नों के उत्तर लीजिए - (१) भोजन करने के २

घण्टे बाद और सोने से थोड़ी देर पहले दूध की सलाह इसलिए दी गई है कि दूध पीकर जाने से फिर पेट में कोई और पदार्थ नहीं पहुंचे। इससे दूध के पचने में बाधा नहीं पड़ती। दूध मिल कर पौष्टिक व पचने में थोड़े भारी हो जाते हैं। सुबह पिएंगे तो बाद में ठीक से भोजन कर सकेंगे। रात का पिया हुआ दूध सुबह सफ़ाफ़ लाने में सहायक रहता है। दूध में हल्दी डाली जाती है जब गले में खराश, दर्द, सूजन टॉसिलाइटिस हो या कफ़ व खांसी की शिकायत हो। हल्दी दूध पीने के बाद घण्टे भर तक नहीं पीना चाहिए। (२) युवाकाल में बाल सफ़ेद होने के कुछ कारण होते हैं। देर तक जागना, तक सोये पड़े रहना, दोनों समय शौच न करना, कब्ज़ बना रहना, अशुद्ध (मिलावट वाले) पदार्थ का सेवन, क्रोध, शोक, चिन्ता, अधिक श्रम, पोषण का अभाव आदि कारणों से - 'क्रोध श्रम कृतः शरीरोष्मा शिरोगतः। पित्तं च केऽपचति पलितं तेन जायते।' (सुश्रुत) - के अनुसार शरीर में गर्मी बढ़ती है और पित्त कुपित होकर तब पहुंच कर वहां स्थित 'प्राजक पित्त' को कुपित कर देता है जिससे बाल पक कर सफ़ेद होने लगते हैं। विशेष जानकारी के लिए ग्रीष्म ऋतु अंक अप्रैल ९० के पृष्ठ ८७ पर प्रकाशित लेख - 'बालों पोषण एवं रक्षण' पढ़ लें। (३) इस प्रश्न उत्तर संक्षेप में नहीं दिया जा सकता। आगामी अंक में एक लेख लिख कर उत्तर दूंगा।

□ ग्रीष्म ऋतु अंक ९० के पृष्ठ ६९ पर प्रकाशित 'एकत्रीमा की शर्तिया दवा' बना लेना हर एक के लिए सही बात नहीं है। किसी आयुर्वेदिक औषधि निर्माता को इसे बना कर बाज़ार में उपलब्ध करना चाहिए। कृपया मेरा सुझाव निर्माताओं तक पहुंचा दें। सिर ठण्डा और मस्तिष्क को तरताज़ा रखने के लिए उचित बातें बताये जाने वाले कई तरह के तैल बाज़ार में मिल जाते हैं क्या ये तैल वास्तव में गुणकारी होते हैं, हानि नहीं करते?

- नवल किशोर सक्सेना
राधानगर स्ट्रीट, कलकत्ता

- हम यल करेंगे कि किसी प्रतिष्ठित निर्माता को राज़ी करें कि वह इस नुस्खे बना कर मार्केट में उपलब्ध करे। हमने इसे बार-बार इसलिए प्रकाशित भी किया है कि कोई निर्माता इस फार्मूले को पढ़ कर बनाने लें। बाज़ार में कई प्रकार के तैल मिलते हैं। बिना उचित विषय में खोजबीन और सर्वेक्षण किये उनकी निष्ठा स्तुति करना उचित नहीं।

□ अक्टूबर ८८ अंक के पृष्ठ ७९ पर ब (चन्द्र) व दायीं (सूर्य) स्वर के बारे में लिखा है। स्वर का चक्र मेरी समझ में नहीं आया। बायें-दायें स्वर से क्या मतलब है? कांच की बर्नी क्या होती है? आमवात रोग क्या होता है? पथरी रोग पर एक लेख

शित करें? लवण भास्कर चूर्ण कैसे बनाया जाता

- दुर्गादत्त शर्मा, दयौली (मेरठ)

- दयां स्वर नाक की दाहिनी तरफ़ के नासापुट (नथुने) को और बायां स्वर नाक की बाईं के नासापुट को कहते हैं। कांच के बर्तन को कहते हैं जिसमें प्रायः महिलाएं अचार या वा भर कर रखती हैं। इसे मर्तबान भी कहते हैं। जब आम (आंव) और कुपित वायु (वात) संचार में मिल कर शरीर के जोड़ों तक पहुंच दर्द पैदा करते हैं तब इसे आमवात (heumatism) रोग होना कहते हैं। पथरी रोग लेख ज़रूर प्रकाशित करेंगे। सेन्धा नमक, काला न, धनिया, पीपल, पीपलामूल, स्याह जीरा, रात, नागकेशर, तालीस पत्र और अम्लवेत - २०-२० ग्राम। समुद्र नमक ८० ग्राम, संचर ५० ग्राम, काली मिर्च, सोंठ, जीरा- तीनों १० ग्राम, अनार दाना ५० ग्राम, दालचीनी, इलायची ५-५ ग्राम - सबको खूब कूट पीस महीन चूर्ण बना लें। इसे स्वादिष्ट और रुचिकर करने के लिए कुछ वैद्य नीबू की रस की भावना सुखा लेते हैं। यह लवण भास्कर चूर्ण है।

□ ग्रीष्म ऋतु अंक मेरे सामने है और १९८५ तक के सभी अंक मेरे घर की शोभा बढ़ा रहे आपकी पत्रिका में बिटको दंत मंजन का विज्ञापन है मगर यह अपूर्ण है। कृपया इसके निर्माता से 'मुक्ता चमक' वाले मामले की तरह, इसमें निर्माता का पूरा पता दें तो पाठकों को इसे मंगाने शक्य नहीं होगा। आपकी पत्रिका की क्या तारीफ़ हम सभी मित्र वर्ग इससे लाभान्वित हो रहे हैं।

- ओम देव, खेतड़ीनगर (झुंझुनू)

- आपके सुझाव की हम प्रशंसा करते हैं आप शायद इस बात के लिए हमारी प्रशंसा के कि आपके सुझाव का पालन करने में हमने भी देर नहीं की और बिटको के निर्माता से र्क करके डिज़ाइन बदल कर ही इस अंक में शित किया है।

□ आप की राय में क्या आयुर्वेदिक चिकित्सा-ति ही सर्वश्रेष्ठ है? क्या आप अन्य पद्धतियों को द नहीं करते क्योंकि आज अनेक प्रकार की कृत्सा- पद्धतियां प्रचलित हो गई हैं पर आप अपनी का में उन पद्धतियों के विषय में सामग्री प्रकाशित करते। शायद आप जगत व्यापी चिकित्सा-पद्धति पैथिक मेडीसिन सिस्टम को पसन्द नहीं करते लिए ऐलोपैथिक दवाओं के प्रयोग के बारे में रण प्रस्तुत नहीं करते।

- एक भाई, नजफगढ़ दिल्ली

- यद्यपि आपके पत्र में ऐसी आपत्तिजनक बात नहीं है कि आपका नाम प्रकाशित करना आपको पसन्द न हो बहरहाल आपकी इच्छा के सार आपके पत्र के साथ आपका नाम नहीं

Digitized by Arya Samaj Foundation, Chennai and eGangotri

द रहे हैं। आयुर्वेदिक चिकित्सा-पद्धति इसीलिए सर्वश्रेष्ठ मानी जा सकती है कि कई मामलों में यह अन्य चिकित्सा पद्धतियों की तुलना में अधिक ज्ञान सम्पन्न है, निरापद है और प्राकृतिक है लेकिन दुख इस बात का है कि परिस्थितिवश आज आयुर्वेद का उतना और उस ढंग से उपयोग नहीं किया जा रहा है जितना और जिस ढंग से किया जाना चाहिए। कई प्रकार के अभावों के कारण आयुर्वेदिक शास्त्रों का समुचित उपयोग नहीं हो पा रहा है और जितना कुछ हो रहा है उसमें अधिकांश उपयोगकर्ता ढोंगी, धन के लोभी, स्वार्थी और व्यवसायिक मनोवृत्ति वाले हैं जिन्हें आयुर्वेद के प्रसार-प्रचार और प्रयोग से ज्यादा धन कमाने में अधिक रुचि है और वे आयुर्वेद की प्रतिष्ठा का शोषण अपने लाभ के लिए कर रहे हैं। हमारी राय में तो वही पद्धति सर्वश्रेष्ठ है जो रोगी को स्वास्थ्य लाभ दे सके और हानियों से बचा सके। जो पद्धति जिस मामले में रोगी की पीड़ा और व्याधि दूर करके उसे स्वस्थ कर दे उस मामले में उस सीमा तक वह पद्धति सर्वश्रेष्ठ मानी जाएगी। आयुर्वेद अभी उतना साधन सम्पन्न और प्रचलित नहीं हो पाया है कि इसके पूरे ज्ञान का उपयोग किया जा सके याने इसका प्रयोग सम्पूर्णता के साथ किया जा सके। हम दूसरी पद्धतियों के विषय में इसलिए कुछ प्रकाशित नहीं करते कि हम उन पद्धतियों का अनुभूत ज्ञान नहीं रखते। आयुर्वेद के सम्पर्क में हम सन् ७४-७५ से आये जबकि ऐलोपैथिक दवाओं का व्यवसाय तो हम १९५६ से करने लगे थे। हमने आयुर्वेदिक और ऐलोपैथिक दवाओं का खूब व्यवसाय किया और इनका व्यावहारिक ज्ञान व अनुभव भी प्राप्त किया है। होमियोपैथिक पद्धति का हमने अध्ययन और अनुभव किया है इसलिए आयुर्वेद के साथ ही हम होमियोपैथिक चिकित्सा पद्धति का विवरण नियमित रूप से प्रस्तुत करते आ रहे हैं। हमें ऐलोपैथिक चिकित्सा पद्धति का अनुभूत ज्ञान तो है पर शेड्यूल्ड ड्रग्स का उपयोग डॉक्टर के निर्देश पर ही किया जा सकता है इसलिए हम इनके विषय में निर्देश नहीं देते। हमने आयुर्वेदिक, ऐलोपैथिक एवं होमियोपैथिक पद्धति के चमत्कारी गुण देखे हैं इसलिए अपने-अपने ढंग से हर पद्धति किसी न किसी मामले में अच्छा काम करती है और उस मामले में उसे श्रेष्ठ माना जा सकता है। आयुर्वेद संसार के किसी भी पदार्थ को व्यर्थ नहीं मानता। उसकी मान्यता है कि उचित मात्रा और युक्ति के साथ प्रयोग करने पर संसार का प्रत्येक द्रव्य औषधि का काम करता है, ज़हर भी औषधि का काम करता है इसीलिए हमें किसी भी द्रव्य या पद्धति को नापसन्द नहीं करना चाहिए और जिस द्रव्य, दवा और चिकित्सा-पद्धति से रोगी का कष्ट वे रोग दूर होता हो उसका सेवन और प्रयोग निःसंकोच कर लेना चाहिए।

मिसाल के तौर पर एक व्यक्तिगत बात बताएं। हमारी तीन सन्तान हैं। हमने तीनों की रुचि, प्रवृत्ति, बुद्धि और संस्कारों का अध्ययन किया और उसी के अनुसार दो बच्चों को आयुर्वेद की शिक्षा दी, परीक्षा दिलाई और वैद्यक का रजिस्ट्रेशन दिला दिया तथा तीसरे को M.B.B.S. की शिक्षा लेने को कह दिया जो इस वर्ष फाइनल कर रहा है। साथ ही वह आयुर्वेद का भी अध्ययन करता है। इसी तरह आपको हमारी पत्रिका में सिर्फ आयुर्वेद के विषय में ही नहीं, बल्कि ऐलोपैथिक डाक्टरों के, होमियोपैथिक डाक्टरों के, योगाचार्यों के, यहां तक कि फिल्म-कलाकारों के भी इन्टरव्यू पढ़ने को मिले हैं और मिलते रहेंगे। मज़े की बात यह है कि इन फिल्म-कलाकारों से की गई बातचीत का मुद्दा स्वास्थ्य और इसकी रक्षा करना तथा अस्वास्थ्य याने रोग को दूर करना ही होता है। इस उद्देश्य की पूर्ति के लिए हमें किसी भी औषधि या पद्धति को ग्रहण करने में संकोच नहीं होगा, नापसन्दगी या नफ़रत करने का तो सवाल ही नहीं है। हमने पत्रिका में कई बार यत्र-तत्र ऐलोपैथिक घरेलू निरापद दवाओं के सेवन की सलाह भी दी है और डाक्टरों के इन्टरव्यू भी छापे हैं। हमारा लक्ष्य है 'सर्वे भवन्तु सुखिनः' और इस लक्ष्य की पूर्ति के लिए हम वही करेंगे जो पाठकों के लिए हितकारी होगा भले ऐसा पाठकों को पसन्द हो या न हो। कुछ पाठक हमें समझ नहीं पाते या गलत समझ लेते हैं और कुछ तो भी उटपटांग बातें पत्र में लिख भेजते हैं क्योंकि यह संसार है सब को अपनी बात कहने का हक है, भले ही कहने वाला मूर्ख और दुष्ट ही क्यों न हो, जो ईर्ष्या, द्वेष, हीनता, अज्ञानता आदि दुर्गुणों के प्रभाव से प्रभावित होकर ही ऐसी बातें कहता है। तो ऐसे पत्र हम पढ़ लेते हैं और उसमें जो सार की बात होती है उसे ग्रहण कर बाक़ी बकवास को फाड़ कर रद्दी की टोकरी में डाल देते हैं। 'मुण्डे-मुण्डे मतिर्भिन्ना' के अनुसार जितने मुंह उतनी बातें होती हैं लिहाज़ा इस चक्कर में पड़ना और वाद विवाद पैदा करना मूर्खता है। फिर यहां फुर्सत ही कहाँ है ऐसे ऊलजलूल विचारों पर ध्यान देने की, तो ऐसे पत्रों पर हम ध्यान नहीं देते, उत्तर देकर विवाद नहीं करते और अपने काम में लगे रहते हैं। आप भी निरोगधाम पढ़ें और इसमें जो आपको उपयोगी लगे उसे ग्रहण कर लें, बाक़ी छोड़ दें। कुछ भी उपयोगी न लगे तो पूरी पत्रिका ही छोड़ दें। हमारा कोई आग्रह या दुराग्रह नहीं है। प्रत्येक व्यक्ति को अपने हित-अहित की फ़िक्र खुद ही करना चाहिए गोया या शेर! अपनी अपनी देख!! हम आपको सिर्फ़ सहायता कर सकते हैं वह भी जोर जबरदस्ती से नहीं, आपकी राज़ी-मर्ज़ी से वरना 'जो तुभु भावे साईं भलीकार' ही कहना बाक़ी रह जाएगा। इतना विवरण देकर हमने आपको व अन्य

गता कर २=०० रु. की वी.पी. द्वारा रजिस्टर्ड डाक
में मंगाया करें।

□ निरोगधाम का ग्रीष्म ऋतु अंक अप्रैल १०
हमने को मिला। सभी सामग्री सर्वोत्तम, एक से बढ़
कर एक लेख व स्तम्भ। बहुत बढ़िया कागज़ पर साफ़
मुद्र और त्रुटिरहित छपाई। विज्ञापन थोड़े तथा अच्छे।
स्वस्थता-शुल्क बहुत वाजिब। कोई त्रुटि नज़र नहीं
आई। एक भय अवश्य सता गया कि आगे चल कर
पत्रिका का स्तर गिर न जाए। आपसे एक अनुरोध है
कि विज्ञापन इसी तरह कम ही रखें।

- जगदीशमित्र भास्कर, धरौंडा (करनाल)

- आप निश्चिन्त रहें। गत १२ वर्ष से जो
तार बना हुआ है जो नीति बनी हुई है उसमें कोई
फ़र्क नहीं आने दिया जाएगा।

□ सर्वप्रथम मैं आपकी दीर्घायु एवं स्वस्थता के
लिए ईश्वर से कामना करता हूँ। आपकी अनमोल एवं
अनुपम पत्रिका गत तीन वर्षों से निरन्तर पढ़ता आ रहा
हूँ एवं कई मित्रों को भी इस पत्रिका से परिचित कराया
है। यह तो कुदरत का अनमोल खजाना है। इसका
एक-एक वाक्य ज्ञान का भण्डार है। आप आज के
युग में एक फ़रिश्ते ही कहलाएंगे। आपका परिश्रम
निश्चित रूप से प्रशंसनीय है। मैं पत्रिका का हार्दिक
प्रशंसक और शुभचिन्तक हूँ पर तीन माह तक इसका
नया इन्तज़ार करना पड़ता है। क्या और अधिक अंक
हमें बढ़ा सकते?

- पुरुषोत्तम खण्डेलवाल एडवोकेट
अकलेरा (झालावाड़)

□ मैं अठारह वर्षीय छात्र और १९८७ से
निरोगधाम का पाठक हूँ। यह एक पत्रिका ही नहीं
अपितु विचार और चिन्तन की अजस्र धारा है, एक
राजमार्ग है जिसमें भौतिक, नैतिक और आध्यात्मिक
रूप से सन्तुलन बनाये रख कर, सही ढंग से जीने की
कला बताई जा रही है, जीवोपयोगी और स्वास्थ्य
शिक्षा दी जा रही है। जहाँ तक मेरी जानकारी
है, इस पत्रिका जैसी आरोग्यवर्द्धक जानकारी देने वाली,
किसी भी भाषा में कोई पत्रिका नहीं है। इससे मुझे
बहुत लाभ हुए हैं उनके लिए आपको धन्यवाद देने के
लिए मेरे पास कोई शब्द नहीं है।

- आशीष टण्डन, भिण्ड

□ निरोगधाम में संकलित की जाने वाली
सामग्री जहाँ एक ओर उपयोगी है वहीं आज
के परिवर्तित युग में दुर्लभ भी। वस्तुतः पत्रिका अपने
प्रत्येक अंक में नवीनता और आकर्षण लिये हुए रहती
है। वर्षा ऋतु अंक जुलाई ८९ में बम्बई के एक
महानुभाव ने पत्र के माध्यम से पत्रिका को बाबा आदम
के जमाने की बातें करने वाली बता कर अपने विचार
व्यक्त किये थे, सो पढ़े थे। लगा कि अपने को
गुपचिन्तक बताने वाले ये महानुभाव बुरी तरह से

आधुनिकता की चपेट में है साथ ही हिन्दुस्तान के अतीत
और इसकी उपलब्धियों को बिल्कुल भूल गये हैं। हां,
समय के साथ परिवर्तन ज़रूरी होता है और निरोगधाम
में इसका अभाव नहीं दिखता।

- बी.एल. भारद्वाज
मनाना (मेरठ)

□ मैं दसवीं कक्षा का छात्र हूँ और इस बात
का मुझे बेहद दुःख है कि इतने समय बाद यह पत्रिका
मुझे मिली है। इस कलियुग में, यह पत्रिका 'यदा यदा
हि धर्मस्य ग्लानिर्भवति भारत' की याद दिलाती है
क्योंकि इस वक्त यह पत्रिका भारत देश की ग्लानि
और अस्वस्थता दूर करने का बेजोड़ तथा अद्भुत प्रयास
कर रही है। मुझे आशा है आप यह ज्ञान गंगा सतत
बहाते रहेंगे।

- विधान सिंह, गांधीसागर

□ एक बुक स्टाल पर निरोगधाम दिखी और
सौभाग्यवश कहिए कि खरीद ली। मुझे ऐसी ही मार्ग
दर्शिका पुस्तक की खोज थी जो आज के इस युग
(अन्धकार युग) में मानव कल्याण के मार्ग को सूर्य
के प्रकाश की तरह आलोकित कर सके। आपका
कठिन परिश्रम और मानवमात्र के प्रति आपका स्नेह
और उपकार पत्रिका में स्पष्ट दिखाई देता है।

- 14252968-ए, गिरधारीलाल
सि. मैन C/o. 99 APO

□ मैं एयर फ़ोर्स में सर्विस करता हूँ। एक बार
एक मित्र से निरोगधाम पढ़ने के लिए लाया था और
दो दिन में ही पूरी पत्रिका पढ़ डाली थी तब से इसका
प्रत्येक अंक ले रहा हूँ और खुद तो पढ़ता ही हूँ, साथियों
को भी पढ़वाता हूँ। फलस्वरूप अनेक साथी और बड़े
रैंक के आफ़ीसर्स इसे लेने लगे हैं। यह पत्रिका पूरे
एयर फ़ोर्स में बड़े जोर शोर से प्रचलित हो रही है,
लोक प्रिय हो रही है। मैं आपको गुस्तेव मान कर,
निरोगधाम जैसी पवित्र पत्रिका के सम्पादन एवं प्रकाशन
के लिए, आपकी चरण वन्दना करता हूँ।

- 720787 LAC बी. कुमार
एयर फ़ोर्स C/o. 56 APO

□ सच मानिए, निरोगधाम के ग्रीष्म ऋतु अंक
अप्रैल ९० ने पसन्द आने के, अपने खुद के ही पिछले
रिकार्ड तोड़ दिये हैं। गागर में सागर समा गया है।
इस अंक में कैसर के विषय में डॉ. सतीश शुक्ला का
जो लेख छपा है वह बहुत ही ज्ञानवर्द्धक है। 'सावधान!
कैसर किसी को भी हो सकता है' बड़ी अच्छी चेतावनी
है जिसका पालन करने पर कैसर होने की सम्भावना
ही खत्म होती है। सभी स्तम्भ पत्रिका में चार नहीं आठ
चांद लगाने वाले हैं। आप सामान्य ज्ञान पर इनामी
प्रतियोगिता शुरू करें तो बहुत अच्छा रहे।

- ऋषि कुमार खदरिया
हनुमानगढ़ (जं.) राज.

□ अभी हाल ही में ग्रीष्म ऋतु अंक अप्रैल ९०
देख कर इस पत्रिका से परिचय हुआ, बेहद खुशी हुई
कितनी सरलता और रोचकता से आप कठिन-कठि
बातों को भी समझा देते हैं कि आश्चर्य होता है। य
पत्रिका मन को बहुत भा गई है। मुझे सदस्य बनने के
लिए क्या करना होगा?

- सरोज जी. काव
कापड़िया लेन, हैदराबाद

□ मैं इस पत्रिका का सिर्फ़ चार अंक पुरान
ग्राहक हूँ और इसका जबरदस्त प्रशंसक बन चुका हूँ
अप्रैल ९० अंक में ऋतु चर्चा 'ग्रीष्म ऋतु में आह
विहार' शीर्षक वाला लेख काफ़ी ज्ञानवर्द्धक है, अ
किसी पत्रिका से ऐसे सारगर्भित लेख की आशा न
की जा सकती। इसमें प्रस्तुत बोध कथाएं बहुत अच्छ
शिक्षा देती हैं। प्रत्येक लेख में कोई न कोई बात दि
को छू लेने वाली ज़रूर होती है। पायरिया रोग
छुटकारा दिलाने वाला लेख प्रकाशित करें।

- मु. मंजूरूल अमीन, देवरिया उ.३

□ माता, पिता और गुरु की तरह आप
भारत के (मुझ जैसे) लाखों युवाओं को अनमो
बातें बताते हैं, मार्ग दर्शन करते हैं इस हेतु मैं आपका
पूजनीय मान कर चरण स्पर्श करता हूँ। अप्रैल अं
में 'मानसिक रोगों से बचाव के उपाय' लेख मैंने बहु
ध्यान और गहराई के साथ पढ़ा। मेरी ७५% समस्या
इस एक ही लेख ने सुलझा दी है। यह लेख अम
समान है जो इसे पियेगा उसका जीवन आनन्दमय
जाएगा, जो न समझ सकेगा वह खाली रह जाएगा
मेरा ध्यान बहुत भटकता है। मैं ईश्वर को नहीं मानता
पर मानना चाहता हूँ।

- चन्द्रशेखर चौहान, जोधपुर

- ईश्वर को मानने या न मानने से, ईश्व
को कोई फ़र्क नहीं पड़ता पर हमको बहुत भा
फ़र्क पड़ता है। आप ध्यान और सद्गुणों का
अध्ययन करते रहें, मानने लगेंगे।

□ मैं मैट्रिक का छात्र एवं आपकी पत्रिका का
नियमित पाठक हूँ। इस पत्रिका में स्वास्थ्य विषयव
सामग्री का संयोजन जिस ढंग से किया जाता है व
सचमुच प्रशंसनीय है। जनवरी ९० अंक में एक पाठक
ने आपकी भाषा शैली के तीखेपन के प्रति जो प
लिखा था उसका आपने काफ़ी लम्बा और तर्कपूर्ण
उत्तर दिया था पर मैं उससे सन्तुष्ट नहीं हूँ। आपको
तीखी भाषा का प्रयोग नहीं करना चाहिए। निरोगधाम
में प्रत्येक आयु-वर्ग के लिए विस्तार से स्वास्थ्य-चर्चा
की जाती है पर किशोर साथियों को केवल 'शरीर
विज्ञान' की जानकारी से ही सन्तुष्ट होना पड़ता है।
किशोरों की समस्याओं का विस्तार से समुचित समाधा
प्रस्तुत किया करें। हार्दिक शुभकामनाओं सहित -

- सोहन शर्मा 'राजू'
ग्राम थबूकड़ा (जोधपुर)

□ एक मित्र के यहां यह पत्रिका देखी। दूर र
साधारण सी लगने वाली पत्रिका को जब पढ़ने लग

दहेज़ मांगने से तो भीख मांगना अच्छा है

तो इसमें ऐसा डूबा कि पढ़ते-पढ़ते रात हो गई और पत्र के घर पर ही रात रुकना पड़ा। इसकी प्रशंसा तो शब्दों में व्यक्त करना मुश्किल है। इसकी भाषा बहुत सरल और शैली बहुत ही रोचक है। वह दिन है और आज का दिन है तबसे प्रत्येक अंक खरीद रहा हूँ और पढ़ रहा हूँ। यदि इसे मासिक रूप से प्रकाशित करने लगे तो अति उत्तम रहे।

- हरि ओम अग्रवाल

आदर्श नगर, जयपुर

□ अप्रैल १० अंक के यूं तो सभी लेख एक बड़कर एक रहे पर डॉ. सतीश शुक्ला से, कैसरगढ़ के विषय में लिया गया इण्टरव्यू सर्वश्रेष्ठ और पत्र के लक्षकों व कारणों के बारे में भरपूर जानकारी देने वाला रहा जिसके लिए डॉ. शुक्लानी प्रशंसा और धाई के पात्र हैं।

- उत्तमचन्द चौकसे, होशंगाबाद

□ मैं छठी कक्षा का छात्र हूँ। मेरी रुचि निरोगधाम के सिवाय किसी पत्रिका में नहीं। इस पत्रिका के लिए मेरी आत्मा कितनी शुभकामना करती लिख नहीं सकता। टूटी-फूटी भाषा में एक कविता रख कर आपके चरणों में समर्पित कर रहा हूँ -

निरोगधाम के पूज्य सम्पादक।

यह पुस्तक है नव जीवन दायक।।

इसके शब्दों में बहुत मिठास है।

बहुत पढ़ी, फिर भी इसकी प्यास है।।

देश में ही क्या विदेशों में जाती।

सबके लिए सुख शान्ति लाती।।

सबके लिए है यह लाभदायक।

इसकी प्रशंसा का नहीं है मापक।।

हर ऋतु में यह है आती।

हमें बनना है इसका साथी।।

प्रेमदत्तजी ने इसे चलाया।

उनकी लगन ने इसे बढ़ाया।।

कहाँ तक इसका गुण-गान करूँ मैं।

करता रहूँ, जब तक ज़िन्दा रहूँ मैं।।

- मनोहर उपकरा

जवाहर नवोदय विद्यालय, रामपुरा

- इतनी छोटी आयु में आपने इतनी अच्छी कविता लिख डाली, शाबास! बड़े होकर अच्छे विद्वान् या लेखक बनोगे। हमारा शुभ आशीर्वाद आपके साथ रहेगा, आयुष्मान् भव! प्रज्ञावान् भव !!

□ स्वास्थ्य, चरित्र निर्माण, आत्म शुद्धि, शरीर आदि विषयों पर आपकी पत्रिका बेजोड़ पाठ्य मयी प्रस्तुत कर रही है यह अत्यन्त सराहनीय है। मैं किस्तान के बार्डर के पास छोटे से गांव रामगढ़ जिला रतलमेर की स्टेट बैंक शाखा में कार्यरत हूँ और हार्दिक

सम्पादकीय

निरोग धाम का गत ग्रीष्म ऋतु अंक पाठकों को इतना उपयोगी लगा कि हमें उस अंक की द्वितीय आवृत्ति प्रकाशित करनी पड़ी थी। हमारा भरपूर प्रयास रहता है कि हम निष्ठा पूर्वक कठिन परिश्रम करके ऐसी ही पाठ्य सामग्री प्रस्तुत करें जो पूरे परिवार के लिए सिर्फ शारीरिक स्वास्थ्य की ही रक्षा करने की जानकारी न हो बल्कि मानसिक, आत्मिक, नैतिक एवं आचार विचार की दृष्टि से भी स्वास्थ्य की रक्षा करने वाली जानकारी देती हो क्योंकि सिर्फ शारीरिक स्वास्थ्य की रक्षा करना या प्रयत्न करना अधूरा और निष्फल सिद्ध होता है। यदि हम सिर्फ शरीर पर ही ध्यान देंगे और मन, आत्मा, नैतिक मुद्दों और आचार-विचार के पक्ष की अवहेलना करेंगे तो हम वास्तविक रूप से स्वास्थ्य की स्थिति को कदापि उपलब्ध न हो सकेगे। यह पत्रिका यही मूल-मन्त्र अपने पाठकों को देना चाहती है और इस मूल-मन्त्र को अहिर्निश ध्यान में रखते हुए इसको सिद्ध करने के लिए आवश्यक आहार-विहार और आचार-विचार के विषय में उपयोगी जानकारी देने की सतत चेष्टा करती रहती है।

निरोगधाम के प्रसार-प्रचार में अनेक स्नेही एवं सहयोगी अपना निस्वार्थ सहयोग देकर पुण्य कार्य कर रहे हैं। हम ऐसे सभी अज्ञात सहयोगियों के प्रति अपना आभार प्रकट करते हैं। जिन स्नेही सहयोगी सज्जनों का सहयोग हमें निरन्तर रूप से मिल रहा है वे हैं बम्बई के श्री जी.एन. बित्रानीजी वीरगंज (नेपाल) के श्री मदनलालजी शर्मा, गया के श्री सुरेश जैन, राउरकेला (उड़ीसा) के श्री राजेन्द्रजी पोद्दार, उज्जैन के श्री अशोक कुमारजी जैन, बुरहानपुर के श्री काशीनाथजी राजौरिया और अहमदाबाद के श्री दीनदयालजी धृत। हम इनके अत्यन्त आभारी हैं। विदेश में एक नये सहयोगी उपलब्ध हुए हैं सरदार श्री प्रभुदयाल सिंहजी लोनियाल, वियना (ऑस्ट्रिया) के, जिन्होंने देश-विदेश के कई मित्रों को निरोगधाम और स्वास्थ्य रक्षक पुस्तक भेंट में भेजी है। सहयोगी परिवार में इनका हार्दिक स्वागत है। सबके लिए मंगलकामना के साथ -

१५ जून १९९०

प्रेमदत्त पाण्डेय

रुचि लेकर, निरोगधाम का प्रचार-प्रसार कर रहा हूँ। एक न्यूज पेपर एजेंट से निरोगधाम की प्रतियां प्राप्त हो जाती हैं। आपसे इतनी दूर बैठे हुए हम लोग आपका मार्ग दर्शन प्राप्त कर लाभ उठा रहे हैं। 'स्वास्थ्य रक्षक' पुस्तक मंगाने के लिए ड्राफ्ट संलग्न कर रहा हूँ।

- मुरलीधर गर्ग

रामगढ़ (जैसलमेर) राज.

□ अप्रैल अंक बहुत अच्छा लगा। यौन रोग निवारण अंक का चतुर्थ संस्करण छपना इस बात का सूचक है कि यौन-रोगों ने युवा-पीढ़ी को झकझोर कर रख दिया है जिसके लिए अश्लील फिल्में, साहित्य और विज्ञापनों के अलावा रोमांस और यौन-विषयक लेख प्रकाशित करने वाली मासिक पत्रिकाएं ज्यादा ज़िम्मेदार हैं। आपसे अनुरोध है कि आप अपनी शालीन और बेजोड़ पारिवारिक स्वास्थ्य पत्रिका में इस विषय में जोरदार आवाज़ उठाएं। भारत सरकार पर दबाव डालें।

- नरेश कुमार गोयल

रावतसर (श्रीगंगानगर) राज.

□ निरोगधाम के गत अंक में 'मधुमेहदमन चूर्ण' का विवरण पढ़ कर मैंने मे. व्यास फार्मास्यूटिकल्स द्वारा निर्मित एक शीशी खरीद कर इसका सेवन किया जिससे मधुमेह रोग में मुझे बहुत लाभ हुआ है। आशा है आप आगामी अंकों में भी ऐसे ही लाभकारी नुस्खे प्रकाशित करते रहेंगे।

- शिखर चन्द जैन

हजीरा, ग्वालियर

धूम्रपान करना कलेजा फूंकना ही नहीं
साथ ही कैंसर को निमन्त्रण देना भी है

अनेक पत्रों में से कुछ पत्र चुन कर यहां प्रस्तुत किये गये हैं। स्थानाभाव के कारण हम सभी पत्रों के साथ अपनी टिप्पणी प्रस्तुत नहीं कर पाये हैं। हमें यह देख कर बहुत हर्ष एवं सन्तोष हुआ है कि अब निरोगधाम पत्रिका पढ़ने में नई पीढ़ी भी रुचि लेने लगी है। हमें मिलने वाले पत्रों में छात्र-छात्राओं एवं नवयुवक-नवयुवतियों के पत्रों की संख्या तेज़ी से बढ़ रही है। हम बच्चों के पत्रों को प्राथमिकता देते हैं और कई पत्रों के उत्तर व्यक्तिगत पत्र लिख कर ही दे दिया करते हैं ताकि बच्चों का न सिर्फ उत्साह ही बढ़े बल्कि उन्हें शीघ्र मार्गदर्शन भी मिल सके। हम उन सभी पत्र प्रेषकों के भी आभारी हैं जिनके पत्र यहां प्रस्तुत नहीं किये जा सके हैं। आपके पत्र की प्रतीक्षा में -

हार्दिक शुभकामनाओं सहित

प्रधान सम्पादक

द्रुत गति से बढ़ते हुए
आजीवन-सदस्य परिवार में
आपका हार्दिक स्वागत है!

नये आजीवन सदस्य

बम्बई - श्री अरुणजी केजडीवाल, 'केजडीवाल-हाउस' नवरोज़ गामादिया रोड। श्रीमती स्वराज सेठी, 'मेहरीना', नेपियन सी रोड। श्री के.एल. मेहरा, 'मेहरीना', नेपियन सी रोड। श्री राजेन्द्रप्रसादजी खादोर, 'शिमला हाउस', नेपियन सी रोड। श्री एम.के. मेहरा, 'मेहरीना', नेपियन सी रोड। श्रीमती लीना सिंह, 'मेहरीना', नेपियन सी रोड। श्री अशोकजी लोढा,

बम्बई में

निरोगधाम एजेन्ट

बम्बई में निरोगधाम प्राप्त करने के लिए

अपने अखबार-हाकर से कहें अथवा

कृपया निम्नांकित पते पर सम्पर्क करें

पं. शोभनाथ एण्ड रामनाथ मिश्र

भारती-भवन, २११/१९ पी डिमेलो रोड
फोर्ट, बम्बई फोन-२६१४७५७

'शिमला हाउस', नेपियन सी रोड। श्रीमती सुधा श्रीवास्तव, 'आशुतोष', नेपियन सी रोड। श्री लालचन्दजी एस. जबक, मुलुन्द (प.)। श्रीमती मधुबेन वाली, 'वाली हाउस', मलाड (प.)। श्री रूपेन्द्रजी गठी, 'तपोवन', मलाड (प.)। श्री विपुल रसिक लालजी कमान, जयभवानी कोआ.हा.सो. घाटकोपर (प.)। श्रीमती माया डी. शाह, 'अमित निवास', मन्ताकृज (प.)। श्रीमती सुमन खण्डेलवाल, गिरनार कोआ. हा.सो. सान्ताकृज (प.)। श्री गणेशदासजी भाटिया, भानु ज्योति बिल्डिंग, माटुंगा। डॉ. विष्णु काकर, 'इण्डिया हाउस', केम्प कार्नर। मे. प्रकाश एण्ड ब्रदर्स, बस इण्डस्ट्रियल एस्टेट, वरली। श्री दीपकजी छबेरिया, 'सुमंगल', रिज रोड। श्रीमती राजेश्वरी देवी एस. बहल, 'राजनिकेतन', रिज रोड। श्री दिनेशजी पोहार, 'ईश्वर भवन', चर्च गेट। Mr. S.B. Sheorey 'Nirmal', Ville Parle (East). Mr. N.K. Jhota. 'Palm Spring', Cuff Parade, Colaba.

दिल्ली, नई दिल्ली - श्री वी.के. अग्रवाल, पंजाबी बाग एक्स्टेंशन। श्री कमलेशकुमारजी, वसन्त विहार। श्रीमती सीमा मेहरा, लाजपतनगर। श्री अशोकजी शर्मा, सोहनगंज। श्री सत्यपालजी, अशोक विहार-1। श्री जी.सी. जैन, सिविल लाइन्स। श्री एम.एल. श्रीवास्तव, कमला नगर। श्रीमती निर्मला अग्रवाल, न्यू फ्रेण्ड्स कालोनी। श्री वी.के. सिंघल, भवानी रोड, नरेला। श्री वेदप्रकाशजी सिंघल, चावडी बाजार, छत्राशाहजी। श्री लक्ष्मीनारायणजी गर्ग, नया बाजार। श्री प्रदीपजी मित्तल, अशोक विहार। श्री प्रवीणजी मित्तल, अशोक विहार।

कलकत्ता - श्री रमेशकुमारजी दम्पानी, शेक्सपियर सारनी। श्री संजयजी छाजेड़, रजनी सेन रोड। श्री ओमप्रकाशजी गौरीसरिया, 'कंचन', चित्तरंजन एवेन्यू। श्रीमती अलका देवी टिबडेवाला, बालीगंज पार्क। श्रीमती सुशीला पसारी, रैनी पार्क।

मद्रास - Mr. G.L. Surana, N.S.C. Bose Road, Mr. S. Rajesh Jain, T. Nagar. M/s. Sree Cut-piece, Puraswakkam High Road. Mr. Ramesh Kumar, Mint Street. Sha R. Babulalji, Mint Street. Mr. Rakesh Goyal, Sun Kurama Street. Mr. Jaywant F. Vajawat Narayan Mudali Street.

सिविल स्टेशन, भटिण्डा। श्री तरसेमकुमारजी, सदर बाजार, भटिण्डा। श्री गुरुबख्शजी राय, योग साधन आश्रम, छहटा (अमृतसर)। डॉ. कुलभूषणजी जैन, किचलू नगर, लुधियाना। श्री सावनकुमार तरसेमचन्दजी, पुरानी सब्जी मण्डी, पटियाला। ■ श्री बी.सी. जैन, सेक्टर-३५ए, चण्डीगढ़ ■ श्री हरिओमजी बंसल, नवाबगंज, हेली मण्डी। श्री एन.के. गुप्ता, मोहल्ला बस्सा पाड़ा, फरीदाबाद। श्री रमेशकुमारजी जिन्दल, नई अनाज मण्डी, टोड़ाना।

हि.प्र. ■ उ.प्र. ■ उड़ीसा ■ बिहार - श्री सी.डी. जैन, मेनेजिंग डायरेक्टर, हिमाचल कंड. लि. SAPROON (सोलन)। ■ श्री जुगलकिशोरजी बतरा, कविनगर, ग्राजियाबाद। सुश्री आशा खुराना, पटेल नगर, ग्राजियाबाद। श्री टी.एल. कालरा, मैनपुरी। श्री रामजीलालजी, ममफोर्डगंज, इलाहाबाद। श्री नरेन्द्र कुमारजी अग्रवाल, करेली, इलाहाबाद। श्री नारायणदासजी पाहुजा, लूकरगंज इलाहाबाद। श्री मनीषीजी बरनवाल, दीप विहार, अलीगंज स्कीम, लखनऊ। श्री अशोकजी अग्रवाल, गौतम बुद्ध मार्ग, लखनऊ। Mr. Roop Bhagwani, Mall Road, KANPUR. श्रीमती सुधादेवी गुप्ता, 'निर्मल निकुंज' सिविल लाइन्स, कानपुर। श्री राकेशकुमारजी गर्ग, मोहल्ला सधवाड़ा, कायमगंज (फर्रुखाबाद)। श्री रेवतीरमनजी शर्मा, सहार बाया गोवर्धन (मथुरा)। श्री राजीवजी अग्रवाल, कृष्ण नगर, मथुरा। श्री अखिलेश्वर पतिजी त्रिपाठी, विन्ध्यचल, मीरजापुर। श्री आनन्दीलालजी बंसल, इण्डस्ट्रियल एस्टेट, अलीगढ़। श्री सत्यप्रकाशजी माहेश्वरी, सराफा, बिल्सी (बदायूं)। श्री टी. भार्गवाचार्य, बल्लूपुर देहरादून। श्री नरेशकुमारजी धीमन, गोल गुरुद्वारा, ज्वालापुर (हरिद्वार)। श्री वी.के. शर्मा, (शम्मी), पुल खमरान, आनन्दपुरी, सहारनपुर। ■ Mr. Jasbir Singh, Laxminagar BAULPUR (Dhenkanal). ■ Mr. V.K. Adesara, Dhatkidih Market Jamshedpur. डॉ. एल. एन. गुप्ता प्रोफेसर कालोनी, गया। Mr. Shambhunath Dutta, Saraiyahat (Dumka). Mr. P.K. Megotia, Chowk, Begusarai. श्री लक्ष्मीप्रसाद हार्डवेयर मर्चेन्ट सीतामढ़ी। Mr. M.L. Sharma, Peppe's Compound, Ranchi. श्री मनोजजी जालान, मार्केट रोड, अपर बाजार, रांची। श्री जगदीशप्रसादजी मिश्रा चौक बाजार रोड, डुमराव (भोजपुर)। श्री सांवरमलजी धानुका, गुलाब बाग (पूरनिया)।

बंगाल ■ आसाम - Shri Hanumandasji Bhattar, Radhakrishna Pally, Benachiti DURGAPUR. Shri Rajkumarji Agrawal, Telkapara PURULIA. Shri Murarilalji Sharma, Anand Bazar PURULIA. Dr. H.D. Chanda, Bidhan Market SILIGURI. Shri Ajaykumarji Agrawal, Naya

दिल्ली में

निरोगधाम के एजेन्ट

दिल्ली में निरोगधाम प्राप्त करने के लिए

अपने अखबार-हाकर से कहें अथवा

कृपया निम्नांकित पते पर सम्पर्क करें

मे. पुष्पक सेल्स एजेन्सी

२५१, डबल स्टोरी, डी.डी.ए. कालोनी
सीलमपुर वेलकम-३, जी.टी. रोड दिल्ली

Bazar SILIGURI. ■ M/s. Ram Chandr Suresh Chandra Verma, Kholiamari Road DIBRUGARH. Shri Sunil Kumarji Jala Gar Ali, JORHAT.

राजस्थान - श्री एम. जुगलकिशोरजी जैन आनन्दपुर- कालू (पाली)। श्री जगदीशप्रसाद अग्रवाल, सुमेरपुर रोड, पाली (मारवाड़)। श्री जै श्वेताम्बर तेरापंथी महासभा (कलकत्ता) शाखा जै विश्व भारती, लाडनू। श्री एम.एल. दुजारी, दुजारी गे बीकानेर। Shri Gopaldasji Baghla, 'Bagh Bhawan' PILI BANGAN (Shri Ganganagar श्री रघुवरसिंहजी S/o. श्री शेरसिंहजी, किशनगढ़ वा (अलवर)। श्री चन्द्रकुमारजी जैन, कटरा NADB (भरतपुर)। श्री वी.के. प्रताप कुमार, पाण्डव भव माउण्ट आबू। श्री दीपककुमारजी बंसल, केसरगंज अजमेर। श्री दयाशंकरजी यादव, शास्त्री नगर, अजमेर Shri Rajendraji Dhaker, Porwal Stree Bhama Shah Marg, UDAIPUR. ३ अनुजकुमारजी जैन, हाथी बाबू का बाग, जयपुर। ३ सुनीलजी मेहता, एस.डी.एम. अस्पताल केम्प जयपुर। श्रीमती सुशीला पाटनी, लक्ष्मीनारायण पुर जयपुर। श्री पूनमचन्दजी दरगड, बागड़ी मोहल्ला, बीकानेर श्री ज्ञानचन्द गोखरू एण्ड ब्रदर्स, फतहनगर (राज.)

गुजरात - श्री डी.सी. जैन, मेहता उद्योग G.I.D.C. Estate, नरोडा, अहमदाबाद। श्री श्या विमलजी बाहेरी, साई बाग गिरधर नगर अहमदाबाद श्रीमती पूर्णिमा ओझा, C/o. श्री लक्ष्मी इंजी. एन्टरप्राइ G.I.D.C. Estate ओढव अहमदाबाद। श्री दिनेश सोमानी, मीरा चेम्बर्स, रिलीफ रोड, अहमदाबाद श्रीमती शालिनी एस. मालू, 'सूरजकला' राज कालोन अहमदाबाद। श्री विश्वम्भरलाल मीनारामजी केड़िया नलकुंज सोसायटी, सिविल केम्प रोड, अहमदाबाद श्री राजेश डी. शर्मा, काशीबा रोड, राणिय अहमदाबाद। श्री सूर्यकांतजी सेक्सरिया, मल्हा अपार्टमेंट, आम्बावाड़ी, अहमदाबाद। श्री देवेन्द्रकुमा

ज़रा सोचें! आप शराब पी रहे हैं

या कि शराब आपको पी रही है ?

मोहनलालजी धृत, जीवरानगर सोसायटी, शाही बाग, अहमदाबाद। श्रीमती वन्दना अग्रवाल, आदर्श सोसायटी, सुरत। श्री जीवनलालजी उत्तमचन्दानी, चौड दौड़ रोड, सुरत। श्री ताराचन्द्रजी अग्रवाल, करेली बाग, बड़ौदा। Mr. Bhavesh S. Shah, Mini Shopping Centre, GANDHINAGAR. श्री स्वामी पुराणी, माधव प्रसादासजी, भुज (कच्छ)। श्री अर्जुन खीमजी मानुशाली, भडई मोटी (मोडवी)।

महाराष्ट्र - श्रीमती नीला कपूरिया, रंजीत नगर, औरंगाबाद। श्रीरतनलालजी आर. जेथलिया, एडवोकेट हार्डकोर्ट, 'कृष्ण कुंज', औरंगाबाद। श्री क.बी. क्रिश्नानी, साधु वासवानी सोसाइटी, अहमदनगर। आचार्य श्रीब्रह्मराजजी शास्त्री पो. - पेंवत्सर (अहमदनगर)। श्रीमती प्रमिला रामबिलासजी नैराबरा, गणपति पेठ, सांगली। श्री वेणीगोपालजी धागा, विद्युत भवन के पास, इचलकरंजी (कोल्हापुर)। ए. एल.एम. जैन C/o. एम.जे. एसोसिएट्स, वणी (यवतमाल)। श्री रतनलाल बट्टीलालजी जोशी, दाना गज्जार जलगांव। श्री अशोककुमारजी आर. अग्रवाल, पानकीनगर, जलगांव। श्रीमती पल्लवी लोढा, दा.सा. त्रिकमचन्द जैन मार्केट, जलगांव। श्रीमती वसुमती मेघवी C/o. मे. माणिकचन्द बंसीलाल, उत्राण (जलगांव)। श्री अशोककुमार बैनमलजी बजाज, घाट 18, चालीसगांव। Mr. M.S. Panshi, Kirana Merchants CHALISGAON. श्रीमती शान्तादेवी तुगलकशोरजी काकाणी, मोटे कम्पाउण्ड, अमरावती। श्री माधव दामोदरजी मालपाणी, संगमनेर। श्री वर्धमान डिंग कं. गांधी चौक, हिंगनघाट (वर्धा)। श्रीमती त्वाहार कौर, शक्ति भवन, गुरुद्वारा रोड, नान्देड़। Shri Rajeshji Busar Sasoon Road PUNE. श्री श्यामजी अग्रवाल, आज का आनन्द बिल्डिंग, शिवाजीनगर, पुणे। श्री ओमप्रकाशजी अग्रवाल, सराफा लेन, गोंदिया। श्री नन्दकिशोर चांदमलजी अग्रवाल, दाल एण्डी, अहमदनगर।

दक्षिण भारत - Shri Prakash Chandji Agrawal, Kyalash Market, SECUNDERABAD. Shri Parasmalji Solanki, Kyalash Market, SECUNDERABAD. Shri Shyam Sunderji Silda, Kumarguda SECUNDERABAD. Shri Jhyam Sunderji Patwa, Hyderguda, HYDERABAD. Shri Mohanlalji J. Shah Chickpet, BANGALORE. Shri Rajendrajji Lodha Lal Bagh, BANGALORE. Mr. Prakash P. Jain, Sayeed Building Station Road HUBLI. Mr. Suresh G. Nihlani Nehru Market पुणे। JAPUR. Shri Hari Kumarji Agrawal Kontonment, VIZIANAGARAM. Shri Rishi Kapoorji Durga Cement Works, DACHE-गु। ALLI (Guntur). Shri Vijay Singhji Lunia, Mariviliputtur Road SIVAKASI. Shri Gopalji Chhattad, Maharajganj HYDERABAD. Shri Lameshji Kabra 'Kheem Kunj' Pratap Nagar HYDERABAD.

विदेश - Mr. Prabhudayal Singh Sonial, Martin Street, VIENNA (Austria). MRIG. GEN. Shri Bhoopal Mansinghji Karki, KATHMANDU (Nepal) Shri Durga Duttji Akhotia, M.G. Road GANGTOK (Sikkim).

Radheshyam PNR COY C/o. 99 APO. CPL Mr. Ashok Kumar RDO/FIT C/o 56 APO. The CDR Diploma Wing C.M.E. PUNE. HQ MESS CORPS. of Engineers CME PUNE. Mr. A.P. Singh S.L., Reserve Battalion BARWAHA. LAC Mr. Kumar Upendra C/o. 26 Wing AF C/o. 56 APO.

म.प्र. - श्री हरिप्रसादजी शर्मा, प्रतापपुर नाका, अम्बिकापुर। श्री विश्वमित्रजी शर्मा, महाप्रबन्धक, इन्दौर टेक्सटाइल्स, उज्जैन। श्री रवि डफरिया, राम बाग, रतलाम। श्री धर्मेन्द्रकुमार रमेशचन्द्रजी शर्मा, बाग (धार)। श्री ओ.पी. मन्त्री, विक्रमनगर (मन्दसौर)। श्री चन्द्रशेखरजी सोनागिरी BHEL भोपाल। श्री रामगोपालजी अग्निहोत्री, तुलसी नगर १२५०, क्वार्टर्स भोपाल। श्री सुशीलकुमारजी जैन, माधवगंज, विदिशा। श्री ओ३मप्रकाशजी पमनानी (मोटा भाई), सिल्वर टाकीज रोड, कटनी। मे. एस. के. इण्डस्ट्रीज महाराजपुरा इण्ड. एरिय, खालियर। श्रीमती मीना वर्मा, नेहरु नगर बिलासपुर। श्री गुरुचरन सिंहजी, दयालबन्द बिलासपुर। श्रीमती अमरजीत कौर, दयालबन्द, बिलासपुर। श्री सुशीलचन्द्रजी बाजपेयी, सुभाषनगर, बिलासपुर श्री राजीवभूषणजी अग्निहोत्री, चौबे कालोनी रायपुर। मे. प्रकाश एण्ड ब्रदर्स, गोल बाजार रायपुर। डॉ. महेश शर्मा, फूल चौक रायपुर। श्री नवलचन्द गेन्दालालजी जैन, धामनोद (धार)।

इन्दौर - श्री रामनिरंजनजी मन्त्री, जवाहर मार्ग, सियागंज। श्री सतवीरसिंहजी डाबड़ा, पत्नीकर कालोनी। श्री ओ३मप्रकाशजी खण्डेलवाल, 'सूरज भवन', तुकोगंज। श्रीमती सुषमा सन्तोषकुमारजी विश्वकर्मा, श्री मुरलीधर नाथूरामजी विश्वकर्मा, श्री सुरेश कुमारजी विश्वकर्मा एवं श्रीमती रामवती गोविन्दप्रसादजी पाटकर C/o श्री जितेन्द्रजी विश्वकर्मा सर्वोदय नगर। कु. स्वमणि यादव, काछी मोहल्ला। श्री विनायक शामरावजी, तिलक पथ।

(कुल योग - ३०९४ सदस्य)

(योग - पृष्ठ ९७ का शेषांश)

मैं बम्बई में लोगों को ऐसी सलाह देती रहती हूँ कि लोकल ट्रेन से जो आफिस जाते हैं वे एक स्टेशन पहले ही उतर जाएँ और पैदल चल कर आफिस पहुँचें। इससे थकावट नहीं आएगी बल्कि चुस्ती फुर्ती आती है। आसन करने से भी थकावट दूर होती है शरीर सामान्य अवस्था में आ जाता है। भोजन के पहले आसन कर लेने से भूख अच्छी लगती है और भोजन ठीक से हजम हो जाता है। इस तरह योग हमें शरीर और मन से स्वस्थ रखता है।

श्रीमती हंसा जयदेव का पता -

दी योग इन्स्टीट्यूट

प्रभात कालोनी, सांताक्रुज (पू.) बम्बई

(१) उत्तर - वर्षा ऋतु में वात कुपित रहता है क्योंकि - 'वर्षास्वनि बलेक्षिणेकुप्यति पवनादयः' - के अनुसार वर्षाकाल में जठराग्नि दुर्बल होने से पाचन ठीक नहीं होता अतः वात दोष कुपित होता है।

(निरोगधाम जुलाई ८७ अंक पृ. २७)

(२) उत्तर - पाचन प्रणाली खराब होने पर कब्ज, गैस टूबल याने वात-प्रकोप, वातजन्य रोग, अतिसार (डायरिया), संग्रहणी, आन्त शोथ, आन्त ज्वर आदि अनेक व्याधियाँ उत्पन्न होती हैं।

(निरोगधाम जनवरी ८७ अंक पृ. ५९)

(३) उत्तर - क्रोध से बचने का सबसे सरल उपाय यह है कि जब भी क्रोध की स्थिति सामने आये तब उस स्थान से हट जाएँ, तत्काल आवेश में न आएँ और घण्टे-दो घण्टे के लिए मामला स्थगित करके दूसरे काम में लग जाएँ।

(निरोगधाम जनवरी ८७ पृ. १०४)

(४) उत्तर - आयुर्वेद के आठ अंग हैं इसीलिए इसको 'अष्टांग आयुर्वेद' कहा जाता है। ये आठ अंग इस प्रकार हैं - (१) काय-चिकित्सा (२) शालाक्य (३) शल्य तन्त्र (४) अगद तन्त्र (५) भूत विद्या (६) कौमार भृत्य (७) रसायन और (८) बाजीकरण।

(निरोगधाम अप्रैल ८७ अंक पृ. ४३)

(५) संक्षिप्त उत्तर -

(१) सुख, दुःख, इच्छा, द्वेष, ज्ञान और प्रयत्न का होना - ये ६ चिह्न जीवात्मा के हैं।

(निरोगधाम अप्रैल ८८ अंक पृ. ४५)

(२) 'अतिशयेन सारयति रेचयति इति अतिसारः' के अनुसार जिस रोग में मल बार-बार निस्सरण (निकलना) करे उसे अतिसार कहते हैं।

(निरोगधाम अप्रैल ८७ अंक पृ. ५५)

(३) रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा और शुक्र - ये सात धातु 'सप्त धातु' कही जाती हैं।

(निरोगधाम अक्टूबर ८७ अंक पृ. ५०)

(४) जिस द्रव्य याने पदार्थ के साथ औषध की सेवन की जाती है उसे अनुपान (Vehicle) कहते हैं।

(निरोगधाम अक्टूबर ८७ अंक पृ. ५०)

(५) मधुर, अम्ल, लवण, तिक्त, कटु और कषाय - ये छः रस 'षडरस' कहे जाते हैं।

(निरोगधाम अक्टूबर ८७ अंक पृ. ५०)

आगामी शीत ऋतु अंक

दि. १५-१०-१९९० को प्रकाशित होगा।

कृमिनाशक तम्बाकु से बना
डेन्टोबैक लगाइए और शान से मुस्कराइए !!

दांतों की कमजोरी,
मसूढ़ों की सड़न
तथा मुख की दुर्गन्ध
दूर कर दांतों व
मसूढ़ों को
निरोगी और मजबूत
रखता है !



उचित विधि
और मात्रा से
सेवन करने पर
तम्बाकु औषधि का
काम करता है

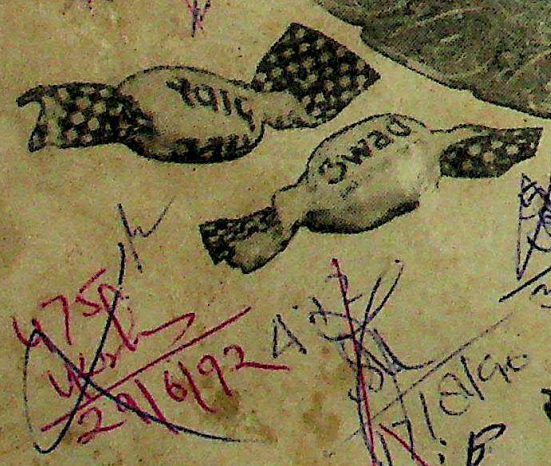
वर्ना तम्बाकु स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है।

उत्पादक:
पराग पराज्युम्स
सिहौर-३६४ २४०
(गुजरात)

अपने नगर में डेन्टोबैक न मिले तो कृपया उपरोक्त पते पर लिखें।

* २५, ५०, १०० और १५० ग्राम पैकिंग में उपलब्ध

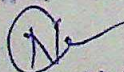
चाहे जितना भी खाओ स्वाद से पचाओ



स्वाद®

स्वादिष्ट आयुर्वेदिक हाज़मे की गोलियाँ

Entered in Database



Signature with Date

